



フレイルチェック&体力測定 in 四邑公民館

日時 令和7年2月25日(木)午後1時30分～
場所 四邑公民館 多目的ホール
内容 フレイルチェック&体力測定 in 四邑公民館

※詳細はチラシをご覧ください。



「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか？

日本語では「虚弱」のことですが、「最近体重が減ってきた・歩くのが遅くなった・疲れやすい」など、加齢にともない体や心の働き、加えて社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。

この状態は、放っておくと要介護につながる危険がありますが、一方で早めに気づいて適切に対応すれば、再び健康状態に戻れる段階です。まずは自分のからだは元気かを知ってみませんか？

おしゃべりカフェ

日時:令和7年3月1日(土)
午後1時30分～
午後4時30分まで
場所:四邑公民館 多目的ホール



「皆で交流できる場が欲しいね。何か持ち寄って交流できない？」 そんな声を聴いて短い時間ではありますが

【おしゃべりカフェ】を2か月に一度開催しています。

好きな時に来て、お茶を飲んで、おしゃべりして心と体を癒してください。「他人の本棚」の本を読むのもよし。お雛様の前で昔懐かしい話やお子さんの情報交換など。

体操のビデオも流していますので各自体操していただいてもいいです。小さいお子さんを連れて来ていただいてもいいですね。

フラワーアレンジメント 教室を実施しました

12月28日(土)に実施しました。



健康体操 実施しました

1月23日(木) 役場健康推進課職員を講師に健康教室を開催しました。

ノロウイルス対策について保健師からお話。

松井理学療法士さんの体操。

いつも考えさせられる脳トレクイズ。

楽しく過ごせました。



婦人学級移動教室 実施しました

1月22日(水)
滋賀県近江八幡へ行ってきました。
6年ぶりの移動教室。
八幡堀めぐり・近江牛の昼食・街中散策
とお買い物で一日楽しく過ごせました。



インフルエンザ・コロナ・ノロに注意!!

感染予防のポイントは何?

家庭でできるノロウイルス対策

普段からのノロウイルス対策

手洗い ノロウイルスを運ぶのはあなたの手!

必ずやる!



ここが大切!



注目!

食事 特に子供やお年寄りなど抵抗力の弱い方は、汚染のおそれのある二枚貝等の食品には、中心部まで十分火を通す。

※ 健康体操の時の保健師さんからの話を皆さんに共有します。

かつらぎ町の公民館は、
火・水・木・金・土(日曜日と夜間は要予約)

時間帯/曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00-17:00				開館			
18:00-22:00	休館			要予約			

※ 祝日及び年末年始は休館です。
※ その他都合により休館している場合があります。

