住み慣れた地域でいつまでも
生き生きと楽しく暮らし続けるために

南たる クラブ

参加費 無　料

介護予防講演会のお知らせ

講　話	元気なうちから介護予防
体　験	フレイル予防健康体操
講　師	小樽市福祉保健部　福祉総合相談室 保健師　久司　周祐　氏

日　時	令和7年5月15日（木）10時～11時30分（受付9時30分～）
場　所	新潮会館2F(駐車場なし)
対　象	どなたでも参加可能（町会外も可・年齢不問）
定　員	15名（事前に電話申込が必要です）
申　込	南たるクラブ　代表　090-8895-2232
用意するもの	飲料（水分補給）・汗拭きタオル・筆記用具

★ 軽運動・体操をしますので動きやすい服装でご参加ください。

「フレイル」を予防するために

- ウォーキング・体操など適度な運動を継続的に行いましょう。
- 栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。
- 歯磨きなど歯を大切にして口腔ケアに努めましょう。
- 地域活動など目的や生きがいをもち社会に参加しましょう。

◎ 主催・問い合わせ・申込　　南たるクラブ　代表　090-8895-2232