

スポカフェ

ふらっとほーむ

どなたでも気軽に参加できる通いの場です！

みんなで楽しく体を動かして、健康寿命を延ばしませんか★☆☆

◆日時 火曜日（月4回）

13時30分～14時30分

※祝日等の関係で変則もございます、詳細日時は裏面をご覧ください

◆場所 大河原町駅前コミュニティセンター

（オーガ）2階イベントホール、催事場

◆対象 どなたでも

◆持ち物 フェイスタオル（汗拭き用、また体操の時にも使用）
水分補給用の飲み物

フレイルとは…加齢とともに心身機能が衰えた状態をいい、要介護になる危険があります。

コロナ禍が続き、集う機会が減ることで人との会話が少なくなったり、外出の機会が減少しがちです。活動量が減る、周囲との会話が減ることで、フレイル状態になることが考えられます。スポカフェにご参加しながら、フレイルを予防しましょう。



【お問い合わせ：大河原町役場 地域包括支援センター Tel.51-3480】

令和8年度

ふらっとほーむ開催日程について

令和8年 4月	7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火)
5月	12日(火) 19日(火) 26日(火)
6月	2日(火) 9日(火) 16日(火) 23日(火)
7月	7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火)
8月	おやすみ
9月	1日(火) 8日(火) 15日(火) 29日(火)
10月	6日(火) 13日(火) 20日(火) 27日(火)
11月	10日(火) 17日(火) 24日(火)
12月	1日(火) 8日(火) 15日(火) 22日(火)
令和9年 1月	5日(火) 12日(火) 19日(火) 26日(火)
2月	2日(火) 9日(火) 16日(火)
3月	2日(火) 9日(火) 16日(火) 23日(火)

※月1回理学療法士のかたの教室となります

(月の最後の回)。

また、2/16はご自身の体を見直す機会として体力測定等を実施いたします。

元気で長生きな人に共通する生活習慣は、「きょういく」と「きょうよう」です。

「きょういく」⇒今日行くところがある。

「きょうよう」⇒今日用事がある。

家から外に出て、定期的にからだを動かし人と交流することで、元気で長生きできる生活習慣のきっかけ作りをお手伝いします。

