

2022年 1月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 
2	3	4	5	6	7	8
	休館日	休館日				
9	10	11	12	13	14	15
城端地区  祝成人	成人の日		週1サロン(B) AM11:00~ PM1:00 予定していた部会議、中止に 福祉部会議			
16	17	18	19	20	21	22
			週1サロン (A) AM11:00~ PM1:00	造形盆栽教室 AM9:00~		
23	24	25	26	27	28	29
			週1サロン (B) AM11:00~ PM1:00	造形盆栽教室 AM9:00~		
30	31	<div data-bbox="519 1270 1291 1669" data-label="Complex-Block"> <h3>菘谷エコステーション</h3> <p>◎ルールを守り綺麗に出していただき有難うございます! ゴミ出し方法の再度確認をお願いします。</p> <ul style="list-style-type: none"> 紙ひもで縛る 新聞とチラシは別にする   </div>				
健康マージャン大会 AM9:00~						



菘谷交流センターだより

みずばしょう



週一サロン 参加者対象に **フレイル予防説明会&測定**



フレイルチェック(どこが元気でどこが元気でないのか?)



体を動かしましょう。
大事ですよ~



ふくらはぎは太い方がいいですよ♡

フレイルとは



年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。

種々の機能低下を予防し、可能な限り健康な状態に戻すことが重要です。

◎次回、6か月後に測定します。

菘谷地域づくり協議会に関するご意見・ご要望・質問等は菘谷交流センターまでお願いします。

開館時間(AM8:30~PM5:30 土・日・祭日休館)

☎・FAX 0763-62-3501 (メールアドレス) minodani.kmn@gmail.com

ホームページアドレス <https://minodani.7104.info>