

フレイル対策の拠点、みんなで楽しく健康に！



フレイル対策事業

毎日がフレイル予防！
測定や講座で自身の気づきを促します。

- ・フレイルチェック
- ・測定コーナー（体組成計、筋肉量など）
- ・各種講座の開催
- ・としまる体操の実施
- ・フレイルサポーターの養成
- ・介護予防サロンの開催
- ・総合事業通所型サービス



相談事業

フレイル予防や介護予防、
生活習慣に関する相談を
専門職が受けます。予約制

- ・看護師
- ・栄養士
- ・歯科衛生士
- ・リハビリ職



認知症対策事業

認知症の人とその家族が気軽に集える
ホッとスペースです。

- ・認知症カフェの開催
- ・認知症介護者の会の開催



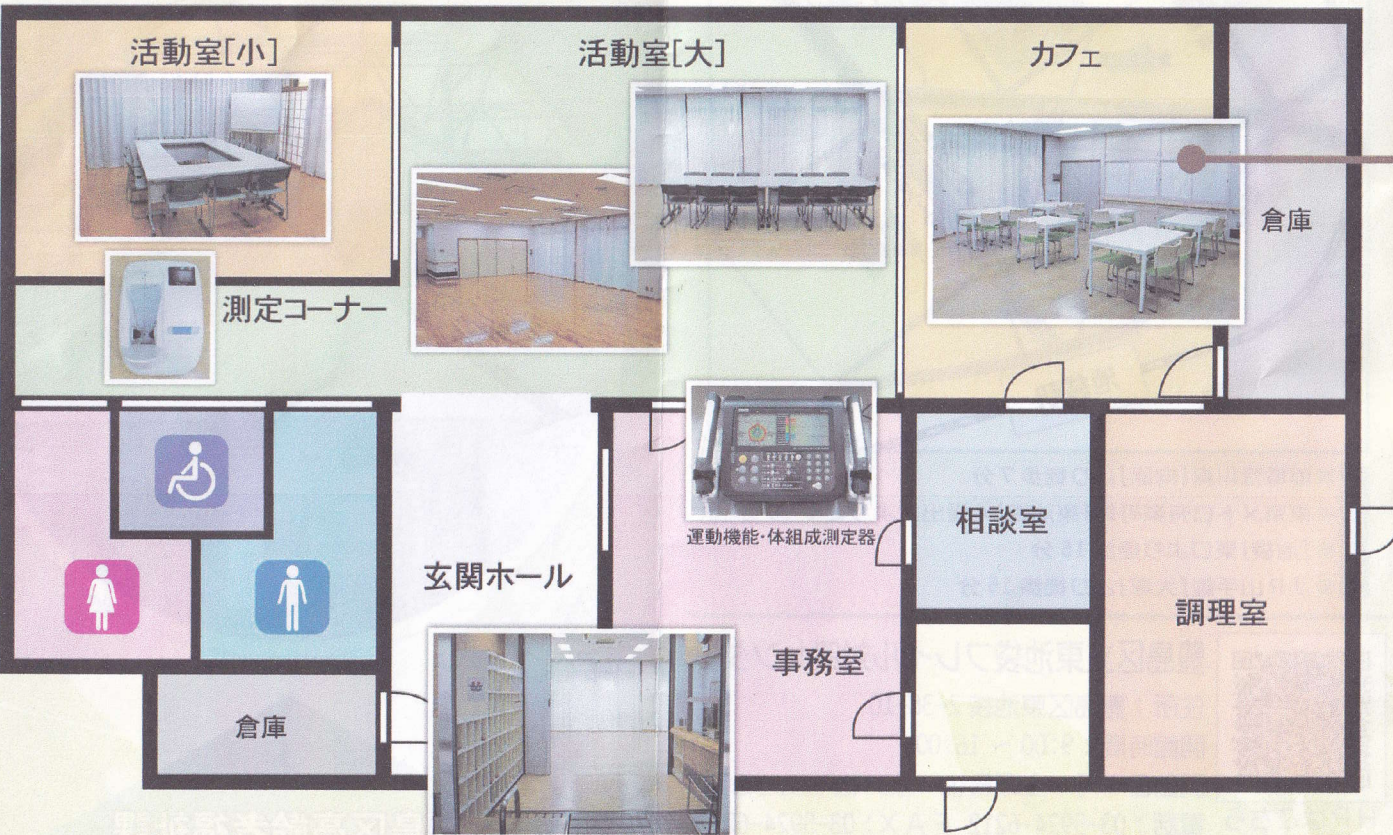
カフェ

高齢者の居場所と
地域の交流スペースです。

美味しいコーヒーと健康を
考えた食事を提供します。

【開催】

月曜日から金曜日 11時から3時



おとな食堂

楽しく食べて、楽しく話して、
元気にコミュニケーション！

地域の皆さんが顔を合わせ
ながら食事を楽しむ「おと
な食堂」を開催します。
開催日、参加費などは随時
お知らせします。

