



猛暑だった8月、残暑が厳しい9月が過ぎてNWに最適な時期を迎えました。

未だに収束しないコロナウイルス感染拡大防止に務めて、楽しく笑顔でNWしましょう。



9月8日戸川公園

講習会日程 10月

8日(木)・13日(火)・22日(木)

◆27日(火) お楽しみNW

頭高山・渋沢周辺 ※申し込みお願いします

渋沢駅南口 9:30 集合

講習会日程 11月

5日(木)・10日(火)・19日(木)

◆30日(月) お楽しみNW

ピオトピアのいちょう並木

現地集合 ※申し込みお願いします

フレイル(虚弱)予防!!

「フレイル」の状態では、自分の力で歩行ができなくなったり、転倒や骨折を起こしたり、もの忘れが進行したりと、元々持っていた病気の悪化や、新たな病気を発症する危険性が高くなります。

このようなフレイルの進行によって、これまで維持してきた体や心の機能の多米ノ倒しを少しでも避けるために、ご自宅でも、できる限りの運動や活動を行うことが大切です。

【フレイル多米ノ】

多米ノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です～

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 フレイル予防ハンドブック；
日本歯科医師会 オールフレイル対応マニュアル 2019年版より引用



同じ花時計の前で撮りました。

火曜日と木曜日の定例会は何日と何日でしたか?

