



あけましておめでとうございます。

未だコロナ感染拡大が収束する様子がありません。高齢者はコロナ禍で外出の機会、通い場がなくなり、社会参加が減っています。「フレイル＝虚弱」が進行すると、これまで維持してきた体や心の機能のドミノ倒しを少しでも避けるためにできる限り運動や活動を行うことが大切です



～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～

東京大学高齢者社会総合研究機構 飯島勝夫 フレイル予防ハンドブック

1月のNW講習会

7日(木)・※12日(火) お楽しみNW・21日(木)・◆26日(火) 寄ハイキングとロウバイ

※12日(火) お楽しみNW：出雲大社初詣とはだの七福神めぐり・・・体育館前9：30 集合
(申し込みをお願いします)

松田町と
共同企画

◆26日(火)：寄ハイキングとロウバイ・・・体育館前9時出発 時間厳守！！

※必ず申し込みをお願いします

※貸し切りバスにて体育館往復します。解散13時頃の予定

参加人員：先着30名 参加費：¥500・・・雨天順延日：2月2日(火) 順延日も申し込みをお願いします

2月のNW講習会

9日(火)・18日(木)・※23日(火)：お楽しみNW 予定

12月8日 お楽しみNW 震生湖



(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79)-0558