



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