

地域づくりプランに向けた
取り組みがどう進んでいるか
をお伝えする

かわらばん



てらまりん

2023年1月10日 発行：寺町地37号

問合せ
寺町会館
TEL 552-0064

あけましておめでとうございます
本年もよろしく願い申し上げます
令和5年1月吉日



『フレイル予防教室パートⅡ』を開催しました

12月22日（木）「まがたま」1階和室で（受講者12名）行われました。「高齢期を元気で過ごす極意を伝授」をテーマに前回の10月14日（金）につづいて大好評の開催でした。3名の講師の皆さんのユーモアを交えた指導は楽しいひと時でした。



「ためになった」「おもしろかった」「是非、パートⅢ」もお願いしたい等の要望もありました。ただ、せっかくの講座ですので、もう少し多くの参加者を望みたいと思います。勿論、曜日や時間帯も更に検討の必要があるようです。

冬期間は寒さや積雪もあり活動が鈍くなりがちで、“転倒”は、雪道は勿論、特にコタツなどのコード、畳のへり、ふとん、段差などには要注意とのことです。

また、歳をとっても“夢”や“野望”を持つことが長生きの秘訣のようです。

