

ひだまりサロン

ひだまりサロンは介護をしておられる方、介護を経験された方、介護に関心のある方
同士がほっとできる憩いのサロンです。どなたでも、お気軽にご参加ください。



令和7年度 ミニ講座

健康寿命に効く ちょい足しでフレイル予防

フレイルとは、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般のことです。

日時：令和7年6月16日（月） 13：30～（1時間程度）

場所：Aスクエア1階 会議室B-3（中央二丁目3番1号）

※山口銀行の隣にある会議室です

講師：山陽小野田市役所 高齢福祉課職員

※参加費無料・申し込み不要

お問合せ：山陽小野田市社会福祉協議会
地域福祉課 地域福祉係

☎ 0836-83-2344

担当：池上