

コミュニティのこのこ『フレイルチェック&のこのこアニバーサリー』

6月24日、「フレイルチェック」と「のこのこアニバーサリー」の2部構成で行いました。

柏南部第2地域包括支援センターから佐藤さん、宮崎さん、片岡さんの3名、フレイル予防サポーターの佐藤さん、伊藤さん、柏市社協の間根山さんがお見えになりました。

フレイルチェックは毎年講座で行なっていますが今年もコロナの影響で簡易チェックとなりました。



いつまでも元気にいるために
 しっかり食べて
 しっかり動いて
 みんなで楽しく



良いタンパク質を摂取して、しっかり運動し、健康寿命をのばしたいですね。

第2部は「のこのこアニバーサリー」。



おかげさまで6月22日で丸4年経ったのこのこのこれまでを、写真で振り返りました。

いろいろな講座に大勢の皆さんが参加してくださり、ここまでやってこられました。これからも地域の皆さんに喜んでいただけるサロンでありたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

N. T 記