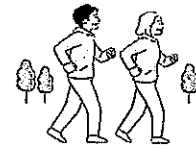


家族で介護学習会



日出町社会福祉協議会では、「介護」についての定期的な学習会を開催しています。

正しい知識や情報を身につけ、介護の悩みについて一人で抱え込まず、一緒に考える事のできる関係づくりを目指しています。

開催日時：令和4年11月22日(火)

9：30～11：15（会場9：00）

開催場所：日出町保健福祉センター / 多目的ホール

対 象：ご家族の介護を行っている方

または、これから介護をお考えの方

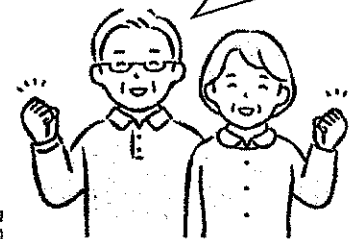
募集人数：30名

講 師：公益社団法人
大分県理学療法士協会

理 事 毛 井 敦 氏

テーマ：フレイルに勝つには

元気に介護！



「フレイル」って最近よく聞くけどなあに？

「加齢に伴って心身の衰えた状態」をフレイルと言います。

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、健康な状態から少しずつ介護が必要になる状態のことです。

今、「フレイル」の状態であっても日頃の運動や人とのコミュニケーションを少し意識するだけで、「健康」な状態に戻る事は可能です！

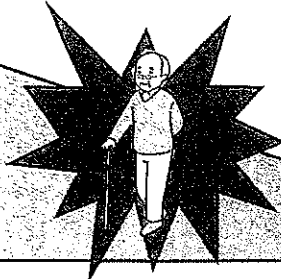
Let's 皆で若返り！

心身の機能

<健康>



<フレイル>



<要介護状態>



いつまでも、健康に過ごすために今から出来る事を一緒に学びませんか？

当日は、簡単な体力測定も行予定です！今の自分の体力を知る事で、今後の生活に活かしてみませんか？

（申込・お問合せ）

日出町社会福祉協議会 生活支援・相談課 （仲尾・吉良）

☎72-0323 Email: akaihane@hiji-syakyo.jp

FAX:72-9785 ※Faxでお申込みの場合は、「家族で介護申込み」と記入の上、
「氏名、連絡先」を記入して送付して下さい。様式は自由です。