

輝くあなたが主役！ 本と仲間とフレイル予防

地域の交流と健康づくりを目的とした、参加型の集いです。
本好きな皆さんと一緒にフレイル予防をしませんか。

*フレイルとは、年齢を重ねることにより、からだやこころが弱った状態で、健康と要介護の中間の状態のことです。フレイルは適切な対策に取り組めば、健康な状態を取り戻すことが十分に可能であるため、早めに気づいて対策することが重要です。

日 時： **令和8年3月13日(金) 午前10時～午前11時**
(9時45分受付開始)

場 所： 京都市東山区役所北館 1 階 展示ホール

- 内 容： ①社会参加とフレイル予防
②椅子に座ったままできる体操
③みんなでお口の体操
④図書館司書の朗読



※ご参加の方にも発声していただく機会があります

対 象： 区内在住・在勤・在学で、医師から運動制限をされていない方

定 員： 約 15 名（参加費無料・申し込み先着順）

持ち物： 飲み物、タオル、動きやすい服装でお越しください

申し込み： 令和8年2月20日(金)から3月11日(水)までに東山区役所保健福祉
センター健康長寿推進課の窓口、電話(075-561-9128)、FAX
(075-531-2869)または申し込みフォームにて先着順受付

主催
共催

東山区役所 健康長寿推進課
京都市東山区地域介護予防推進センター
東山区地域支え合い活動創出コーディネーター(※)

※京都市が、地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の育成

ネットワークの構築を目的として各区社会福祉協議会に配置しているコーディネーターです。

京都市東山図書館

申し込みフォームはこちら↓

