

つながるサロン 「ゆい」

令和4年
10月より
スタート

フレイル予防には、栄養・運動・社会参加が重要です
指先を動かして脳を活性化！
家にこもっていないで一緒に楽しみましょう！！

フレイル（虚弱）とは・・・？

「健康」と「要介護状態」の中間の時期にあるとされ、歳をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態のことをいいます

活動内容

手工芸

としまる体操、茶話会など



こんな人も

まだまだ
元気！！

こんな人も

ちょっと
不安…



日時：月2回（第2火曜日：10:00～11:30）
（第4金曜日：10:00～11:30）

参加費用：一回300円

参加対象：豊島区民で65歳以上の方

活動場所：区民ひろば椎名町

南長崎4-29-10（椎名町小学校 まえ）

連絡先：03-3951-5205

コーディネーター：松井