

広
報

常陸大宮

2023

10

No.229



特 集

健康寿命を 伸ばそう!

「フレイル」とは？

具体的なフレイル予防方法

【表紙】

10月5日、西塩子区で初めて開催された介護予防教室「あつま〜れ〜」に参加された14名の皆さん。体力測定や、家でも簡単にできる運動を行いました。介護予防教室は、市内各地区で開催しています。ご興味のある方は、常陸大宮市長寿福祉課にお気軽にお問い合わせください。