

# 木浦地区公民館だより

令和6年2月10日  
No.258(5年-21)  
発行 木浦地区公民館

## フレイル予防教室

糸魚川市福祉事務所地域包括ケア係の方を講師に『フレイル予防教室』を行います。今回は、中尾地区と鬼舞地区それぞれのセンターで行います。内容は同じものです。都合のつく日にぜひご参加ください。

- 内 容 ☆健康講話 ～フレイルとは～  
☆フレイルチェック ～握力・足趾力・咀嚼力の測定～
- ・フレイルとは…のお話
  - ・フレイルチェック結果より自身のフレイルリスクを確認します。
  - ・簡単な健康体操



- 会 場 ☆中尾地区多目的集会施設  
3月5日(火) 9:30～11:00
- ☆鬼舞地区多目的集会センター  
3月7日(木) 9:30～11:00



～昨年実施した教室の様子です～

- 申 込 不要です。当日会場へお越しください。
- 参加費 無料です。
- その他 5地区すべての方対象です。  
会場の地区割等はありません。  
また、どちらも同じ内容となります。



**お問い合わせは 木浦地区公民館 566-3111まで**  
**※2月26日からは566-5421となります。ご注意ください。**

### ～お知らせ～

12月末から能生事務所へ移転していた木浦地区公民館ですが、今まで通りの場所(旧木浦小学校図書室)に戻ります。期日は2月26日(月)からになります。連絡先等は従来通り566-5421(FAXも同様)です。施設利用などについても移転前と同様です。その他、何かありましたらお問い合わせください。