

こんにちは 地域包括支援センターです

楽しく学ぶ フレイル予防 出前講座開催中

「フレイル状態*」に早めに気づき、健康でいきいきと生活できるように「予防教室」を行っています。「栄養」「歯の健康」など、さらに「フレイル予防の極意」を学べる教室も開催中。



おおよそ20団体から申し込みがあるフレイル予防教室



フレイルの心配はないかな？

転倒リスクのチェックのため足ゆびの力を測定

*フレイル状態

病気ではないが年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい健康と要介護の間の状態のこと

●フレイル予防教室の開催は、お気軽にご相談ください。

問合せ先 福祉事務所 地域包括ケア係 ☎552-1511

図書館へ行こう!



新刊おすすめ図書

7月

青海図書館

一般向け

いのちの秘義

わかまつ えいすけ
若松 英輔：著

「ただ、相手と共にいて、一緒に驚き、よろこぶこと」で育む、未来を切り開くちからとは一。不朽の名著「センス・オブ・ワンダー」に秘められた危機の時代を生きるためのヒントを、批評家が読み解く。



児童向け

東大教授がおしえるシン・日本史

ほんごう かずと
本郷 和人：著

誰かに話したくなっちゃう歴史のウラをあぶり出す！日本が形作られていった古墳時代から現代にいたるまで、学校などで定説として習う「オモテ」の歴史と、その出来事が生まれた背景や結果などの「ウラ」の歴史を一緒に紹介。



問合せ先 市民図書館 ☎552-6330

さあ、あなたもパソコンを始めよう!

スマホ講座も大人気!

初心者、主婦、シニアの方や短期集中講座希望の方 大歓迎!

私たちが応援します。お気軽にお電話下さい。



無料 個別説明会 開催!

期間 7月5日(火)～16日(土)

時間：10:30～19:30

会場：わかるとできる系魚川校

見学・体験・話を聞くだけ大歓迎!!

入会特典 入会金 ⇨ 0円

期限：7月16日(土)まで 通常 11,000円(税込)



パソコン教室

わかるとできる

系魚川校

TEL.550-4322



営業時間：10:10～20:40の内、曜日により休校時間帯があります
休校日：金曜・日曜・祝日

〒941-0057 系魚川市南寺町 1-10-3

HP: わかるとできる系魚川校

検索