

中条公民館だより

令和7年7月号
熊谷市中条公民館
☎523-8565

☆条里の里 いきいき学級

第3回 特殊詐欺被害防止ワークショップ

日 時 7月24日(木) 午後13時30分～15時00分
講 師 防犯・交通安全課 防犯・犯罪被害者支援担当
場 所 中条公民館 ホール



第4回 県外バス研修 宇都宮方面(大谷資料館・宇都宮餃子館・道の駅)

日 時 8月28日(木)

参加費 4,200円

定 員 37名(いきいき学級受講生優先)

締め切りました

☆7月、8月のグラウンドゴルフ・・・熱中症予防の為、中止です。

☆6月22日グラウンドゴルフ成績(参加21名)

第1位	稲村	光	さん	(3ラウンド合計:57点)
第2位	大野	進一	さん	(3ラウンド合計:58点)
第3位	山田	雅己	さん	(3ラウンド合計:58点)
第4位	前林	義憲	さん	(3ラウンド合計:60点)
第5位	田中	照安	さん	(3ラウンド合計:61点)



人権講座【25名参加】

フレイルを予防して健康寿命をのばそう【26名参加】



【フレイルとは】

高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、要介護になる危険があります。しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。

【フレイル予防】日常生活で心身の機能を改善するポイント

- ①筋力(運動)
- ②食事(栄養)
- ③口腔ケア(歯と口の健康)
- ④認知機能(認知症予防)
- ⑤人づきあい(社会参加)



ポイントは5つ！
できることから改善していきましょう。