

# ほっとカフェあそか実績報告

令和元年 6月 14日

参加人数 19名

参加者の内訳

(男性 3名 女性 16名)

(黒野地域 17名 その他の市内 2名 市外 0名)

主な内容

講話 フレイル予防 ～要介護状態になる前に～

講師 西部ふれあいコミュニティーセンター

保健師 大野様

当日の様子など

フレイル（虚弱）予防をテーマに、ご講師をお招きしたのですが、日頃からこの地域でご活躍されている方ですので、出席者や職員の中にも知り合いが多く、開始前から会場が賑やかになりました。講話中は、いただいた資料を手に、真剣に聞き入っている方が多く見られました。講師からの問いかけにより、参加者それぞれの方が、日頃から運動の意識を持っておられることも分かり、出席される方々の意識の高さが伺えました。

