

住吉町楽寿会

総集い誕生日会

交通安全講話・市民安全課

令和5年4月15日(土)



交通安全講話…市民安全課の方による～講話!!

我々が、いつも通る交差点を写真と共に、交通安全の注意点のお話、反射材のお手本も説明頂き～令和5年4月度を交通安全講話からスタートしたい思いを込めて依頼し～感謝しております。

住吉町楽寿会

総集い誕生日会・令和5年5月20日(土)

まちかど講座:健康講話

“筋力アップでフレイル予防”



高齢期の心身の衰弱(フレイル)を防ぐためには、適度な運動が大切、運動は何歳から始めても～効果があります。ウォーキング等有酸素運動が効果的とのこと！転倒・骨折に注意して、食生活と共に、足腰をきたえましょう。