

# わさだ包括だより

発行日：2023年 4月 1日 第10号  
植田地域包括支援センター  
大分市大字上宗方590番地の10  
お問い合わせ先：542-7147



体力測定の様子です

カーブスの方々がたくさんアドバイスしてくれました！

ストレッチも教わりました

令和5年3月2日  
上宗方ふれあいサロンにて  
カーブスの方々が体力測定、筋力の大切さについて  
お話ししてくれました。

令和5年3月3日  
植田老人大学にて  
フレイル予防について、講義を行いました。  
真剣な雰囲気の中、体操や脳トレも行い、賑わう  
場面もありました。



皆さん熱心に聴いてくださいました！



閉じこもりによる悪循環についても説明  
しました



センター長の松本です