



一緒に伸ばそう健康寿命! ～フレイル予防について～

「フレイル」とは、年齢とともに、体や心のはたらき、社会のつながりが弱くなり、そのまま放置すると、介護が必要になりやすい状態のことです。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。

予防のためには「栄養+口腔ケア」「運動」「社会参加」が大切です。その中でも今回は「社会参加」について紹介します。

社会参加で外出の機会を増やして元気アップ

寒い日が続く毎日ですが、家にとじこもりがちになっていませんか? はじめに社会とのつながりが薄れてしまうと、心、栄養状態、身体状態まで弱まってしまう。

ご近所でのちょっとした挨拶や会話は大切です。友人や家族と意識して、連絡を取り合いましょう。外出できないときは、電話やオンラインも活用してみましょう。



町にある集いの場の紹介です。

- ☐ 元気アップ教室
- ☐ いきいき元気サークル
- ☐ 脳トレクラブ
- ☐ ひだまりカフェ(社協)
- ☐ 地域のサロン(社協)

などがありますので、下記までお問い合わせください。



お問合せ 保健福祉課・地域包括支援センター ☎0738-22-9633 FAX 0738-32-7266

お知らせ

第12回 婚活交流イベント

累計
91組
カップル成立

春よ恋
in 日高川町

BBQ



本当の愛に出逢える町。

2026
3/15(日) 11:00~14:30
かわベテニス公園
(日高郡日高川町和佐2095)

自己紹介タイムやフリータイムに加えて、
昼食はBBQを楽しもう!



※写真はイメージです。

参加対象者 男性:町内に在住または勤務する25歳から45歳の独身者
女性:25歳から45歳の独身者

定員 男女各15名 ※定員を超える応募があった場合は抽選により決定

参加費 男性:¥3,000 女性:¥2,000

応募方法 日高川町ホームページの申込フォームで必要事項
(申込書及びプロフィール)を記入し、送信してください。
書面での提出をご希望の場合は、ホームページに掲載している
申込書にご記入いただき、郵送にてご提出ください。

※申込時に記入されたメールアドレスへ申込確認メールを送付しますので、
申込確認メールが届かない場合はお問い合わせください。

申込みはコチラ

https://www.town.hidakagawa.lg.jp/kurashi/iju_teiju/r7_harukoi_2.html
※詳しくは、町ホームページをご覧ください。 ※申込状況(速報)を掲載しています。



申込締切
2026
3/4(水)

《申込及びお問い合わせ先》日高川町役場企画政策課

〒649-1324 和歌山県日高郡日高川町土生160番地

TEL:0738-22-2041 FAX:0738-22-1767 E-mail:teijyu@town.hidakagawa.lg.jp

【企画・運営】株式会社テレビ和歌山



アクセス
JR和佐駅下車、徒歩10分
阪和高速道 湯浅御坊道路(御坊IC)より7分