

# フレイル予防 ～秋のウォーキング大会～

四季美谷温泉・滝めぐり(木沢) 11/4



今年は木沢へ行きました。  
フレイルサポーター11名が参加。  
紅葉には少し早かったようですが、  
大釜の滝や大轟の滝をめぐりながら  
楽しく歩きました。



## 鷺の里ロープウェイ(鷺敷) 11/25

2回目となる鷺の里での奉仕作業(掃除と花の苗植え)。  
今回はフレイルサポーター23名と那賀高校福祉コース  
の生徒7名も活動に参加しました。



鷺の里へお越  
しの際は、皆  
で植えた花も  
楽しんでいっ  
てください!



←作業の後はロープウェイで  
太龍寺へウォーキングに。

フレイル予防に関する  
相談・お問い合わせ先

那賀町社会福祉協議会

☎ 64-0026

☎ 64-0065