

人生100年時代を元気で乗り切るために！ 健康長寿の鍵は **フレイル予防**



10月6日 **金**

14:00～16:00

参加無料

明石市立市民会館 中ホール

定員 **300名**(応募多数時抽選)

楽しく学べる **フレイル予防**

“フレイル”とは、年をとって心身の活力が低下して、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。

フレイルを予防し、健康寿命を延ばすポイントをわかりやすくお伝えします。

フレイル予防の第一人者がやさしく解説

講師：飯島勝矢氏(医師・医学博士)

東京大学高齢社会総合研究機構機構長・教授
／未来ビジョン研究センター教授

すぐに始められるフレイル
予防の方法をお伝えします
楽しくいきいきとした毎日を！



申し込み

下記のいずれかの方法でお申し込みください

- ① 右のQRコード または 市ホームページから
- ② 裏面の申込書をFAX
- ③ ハガキに

「代表者氏名・住所・電話番号・参加人数(最大5人まで)
要約筆記・手話通訳の有無」を記入

申込期限：9月20日(水)

▶ 受講が決定した方のみ入場券を送付します(9月下旬頃)

申込フォーム



問い合わせ

〒673-8686 明石市中崎1丁目5番1号
明石市 福祉局 高齢者総合支援室 いきいき係
TEL：078-918-5166 FAX：078-918-5133



FAX 078-918-5133

高齢者総合支援室 いきいき係宛

フレイル予防講演会 申込書

代表者	住所			
	ふりがな		年齢	歳
	お名前			
	電話番号	—	—	

参加人数 (代表者を含む最大5名まで お申し込みいただけます)	人
---------------------------------------	---

※必要な場合に☑を記入してください。

<input type="checkbox"/> 手話通訳が必要です	<input type="checkbox"/> 要約筆記が必要です
------------------------------------	------------------------------------

(お申込みにあたって)

- 応募多数時は、抽選となります。
- 受講が決定した方のみ、市から入場券等を送付します。(9月下旬頃)
- 申込書の記入内容にお間違いのないようご注意ください。なお、ご記入いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用しません。