



加齢に、負けない!

あなたは大丈夫?フレイル予防講座

加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します

定員

20名

申込締切

2022年

2月 1日(火)

参加費無料!

フレイル予防 学習編



人生100年時代!自分の人生を自分で「選ぶ」「創る」ための講座です。

- フレイルとはどんな状態なのかを解説
- フレイル予防に欠かせないチェック方法を、講師とともに体験しながら学んでいく

フレイル予防 実践編



フレイル予防のための行動計画の立て方を紹介します。

- フレイル予防のためには、どのようなことが必要なのか、具体的なアクションプラン作成の視点で解説
- もし介護が必要になった場合の費用や備えについて考える

開催日時

2022年2月2日(水)

講師: 明治安田生命保険相互会社
村上幹雄

10時00分~11時30分 開場時間:9時30分

開催場所

彦根市東地区公民館

彦根市大東町1-26

Tel/Fax 0749-24-4951

〈留意事項〉

テキスト監修:東京大学医学部老年病科 女子栄養大学地域保健・老年学科

- 会場の都合上、定員になり次第お申込みを締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。
- 下記の申込書に必要事項をご記入のうえ担当者にお渡し頂くかFAXでお申し込みください。
- 当日はスリッパをご持参ください。

[当日のイベント運営における新型コロナウイルス感染症対策について] ○以下に該当する場合は、ご来場をお控えてくださいますようお願いいたします(発熱・咳・咽頭痛等の体調不良の症状がある場合/過去2週間以内に政府から入国制限されている国、地域等への渡航ならびに当該在住者との濃厚接触がある場合/同居の家族や身近な人に新型コロナウイルスへの感染が疑われる方がいる場合/新型コロナウイルス感染症陽性と診断された方との濃厚接触がある場合) ○イベント当日はマスク着用、手洗い・消毒のご協力をお願いします ○お客さまの健康状態によっては、入場をお断りする場合がございます。あらかじめご了承ください

参加申込書 ※こちらの個人情報には当セミナーのみ使用いたします。

| 氏名(フリガナ) | ご住所 | お電話番号 |
|----------|-------|-------|
| | 彦根市 | |
| | 町 番地 | |
| | 丁目 番号 | |