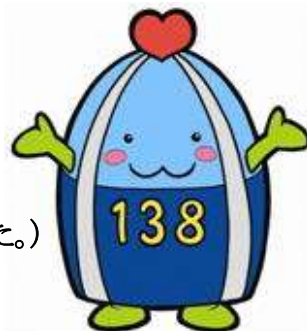


健康講話

「フレイル対策で健康長寿を」

- 主催 開明公民館 成人学習部
- 日時 8月22日（火）午後1時30分～午後3時30分
- 会場 開明公民館 大会議室
- 講師 JA愛知厚生連 管理栄養士 井上 佳奈 さん
(当初は保健師の予定でしたが、都合により変更になりました。)
- 対象 開明連区に在住または在勤の成人男女
- 参加費 無料
- 申込期間 8月1日（火）から8月18日（金）までの間
- 申込方法 下記の参加申込書に必要事項を記入のうえ、開明公民館受付窓口のポストに入れてください。
- 備考 (1) 公民館南側駐車場が満車の場合は、尾西運動場東側駐車場をご利用ください。
(2) マスク着用は個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断に委ねることとします。
なお、感染防止対策としてマスクの着用が効果的な場面では着用を推奨します。
(3) お問い合わせは開明公民館まで。(電話43-8686)



フレイルとは「要介護状態になる前の段階」で、加齢に伴って心身の機能が徐々に低下し、様々なストレスに対して脆弱になった状態を意味します。

フレイルは病気ではありません。自分自身の取り組み次第で健常な状態に戻ることができます。

要介護状態に陥らないよう、早めの**フレイル**対策により、健康寿命を延ばしていきましょう！

このごろ心身の機能低下を感じている人はもちろんのこと、将来に備えて**フレイル**について知っておきたいという人も、ぜひご参加ください。



.....きりとり.....

令和5年度 第3回成人講座「健康講話」

参加申込書

ふりがな		電話番号 (携帯電話可)	
氏名		勤務先 (在勤の方のみ)	
住所	一宮市開明字		

※参加申込書は1人1枚でお願いします。予備の用紙は、公民館の玄関を入れて正面の机の上に置いてあります。