

館内研修

# あなたは大丈夫？ フレイル予防講座



第1回 フレイル予防 学習編

10月20日（金）

午前10時～12時頃

第2回 フレイル予防 実践編

10月27日（金）

午前10時～12時頃

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。

学習編では予防に欠かせないチェック方法、実践編では予防に必要なこと、予防のための行動計画を立てます。介護が必要になった場合の費用や備えについても考えましょう。

会場：大東市立公民館 3階 視聴覚室

講師：明治安田生命・みんなの健活プロジェクト

チーフコンシェルジュ 曾田 幸代さん 藤高 満穂さん

対象：公民館登録団体連絡会会員および大東市民

定員：先着10人（連絡会加入団体の皆さんもご参加されます。）

費用：無料

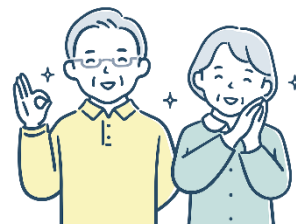
持物：メモを取りたい方は筆記用具

その他：どちらか1日だけの参加も可能です。お申込み時にお伝え下さい。

新型コロナウイルス感染症対策は参加者の自己判断となりますが、

発熱などの症状がある場合は参加の自粛をお願いします

申込：10月5日（木）午前9時～電話か来館にて先着順



大東市立公民館 [指定管理者：株式会社アステム]

〒574-0037 大東市新町 13-30

大東市立総合文化センター 3階 公民館事務室

TEL:072-873-3522

FAX:072-873-0119

休館日：第1・第3 月曜(休日の場合は、その翌日)

