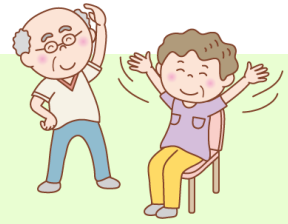


# 人生100年時代を元気で乗り切るために！ 健康長寿の鍵は **フレイル予防**



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 ハガキ または FAX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

申込フォーム



**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)

## 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