

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

50名

申込締切

2023年11月26日 

参加費無料!

第一回

テーマ：人生100年時代自分の人生は自分で選ぶ！創る!

フレイル予防

- 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

当日は動きやすい服装で参加ください
マスクの着脱は個人の事情と判断におまかせとなります

開催日時

2023年11月26日（日）

13時30分～15時00分

開催場所

大分市高田公民館
2階ホール

第二回

テーマ：人生100年時代自分の人生は自分で選ぶ！創る!

フレイル予防

- 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

※11月26日と同じ内容を予定しております

当日は動きやすい服装で参加ください
マスクの着脱は個人の事情と判断におまかせとなります

開催日時

2024年2月7日（水）

10時00分～11時30分

開催場所

大分市高田公民館
2Fホール（予定）

〈留意事項〉

- ◎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。
- ◎別途、参加申込書に必要事項をご記入のうえ、担当者へお渡しください。

MY 定期講座

明治安田生命は「MY定期講座」で、
地域のみなさまのお役に立ちたいと考えています

＜大分市高田公民館＞（月、水、金のみ）

大分市大字南4-1

TEL 097-521-8290

＜明治安田生命保険相互会社 大分中央営業所＞

大分市荷揚町1-30-6F

担当）折戸

TEL 070-4896-3433

2023年4月版