

# 高齢者ここから元気教室 秋(全3回)

(こころとからだ、今日から元気教室)



3回の教室で、今日(ここ)から元気に！

フレイル\*予防について学びましょう。

\*フレイルとは…要介護状態の一手手前の状態

## 第1回

フレイル予防で今日から元気  
～元気で100歳を迎える秘訣～

講師：伊賀瀬 道也先生

愛媛大学大学院医学系研究科抗加齢医学(新田ゼラチン)講座教授  
愛媛大学医学部附属病院 抗加齢・予防医療センター長



# 11月20日(水)

第2・3回 体組成計、握力等  
測定コーナーがあります。

15:00～16:30 (14:30開場)

**参加無料・要申込み**

会場：松山市保健所 6階大会議室  
(松山市萱町六丁目30番地5)

第2回 12月 4日(水)

14:00～15:30 講師：管理栄養士

第3回 12月 16日(月)

14:00～15:30 講師：理学療法士

\*第2・3回は13:30開場

定員：100名(先着順)

11月1日(金)締切

電話または、申込みフォームから  
お申込みください。  
準備の都合上、当日参加はできま  
せん。  
各自で筆記用具をご持参ください。

申し込み・お問い合わせ先

申込みフォーム

松山市役所 保険給付・年金課 保健事業担当(5番窓口)

TEL (089)948-6490 FAX (089)934-2631

受付時間 8:30～17:00(土日祝日除く)

