

高齢者ここから元気教室 (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…要介護状態の一步手前の状態

第1回 認知症を学ぶ

演題「認知症になってもならなくても健やかに生きる！」

講師：谷向 知先生

愛媛大学大学院医学系研究科 老年精神地域包括ケア学教授

10月31日(金)

14:00～15:30 (13:30開場)

会場：松山市青少年センター大ホール
(松山市築山町12-33)



参加無料
要申込み

第2回 11月14日(金)

講師：管理栄養士
歯科衛生士

第3回 11月28日(金)

講師：理学療法士

～第2・3回～

時間 14:00～15:30

第2・3回は13:00開場

定員：100名(先着順)

10月10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。



第1回介護等相談
第2、3回 測定
(体組成・握力等)
が出来ます。

申し込み・お問い合わせ先

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)

申込みフォーム

