

～フレイル予防でいきいきライフ～

「最近食欲ないなあ」「出かけるのが億劫だなあ」こんなことはありませんか？
「フレイル」とは、「高齢期の虚弱」を意味する言葉です。年齢とともに食欲の低下や活動量の低下、筋力の低下といった変化が徐々におきてきます。多くの人がこのフレイルの状態を経て、要介護状態になると言われています。健康寿命を延ばし、いきいきと年を重ねていくためにどうしたらよいかを、講座で一緒に考えてみませんか。



●プログラム

- * 受付時間；1回目(11/11) 14:30～15:00
2回目(11/18) 10:00～10:30

	日程	内容	講師
1 回 目	11月11日(日) 15:00～17:00	講演 「フレイル予防で いきいきライフ」	愛媛大学抗加齢予防医療センター センター長 伊賀瀬 道也先生
2 回 目	11月18日(日) 10:30～12:30	講演「食べて動いて フレイル予防～NO!介護」	管理栄養士・健康運動指導士 松本 孝子先生

●場所

松山市保健所 消防合同庁舎 6階大会議室
(松山市萱町六丁目 30番地 5)

●対象

定員 100名
65歳以上で介護保険を利用していない人

●費用

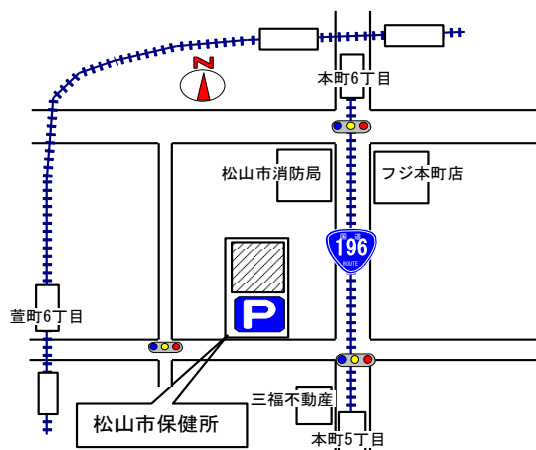
無料

●持ってくるもの

筆記用具、お茶等の水分

●申込方法

11月8日(木)までに、電話・FAX・メールにて**必ずお申込**ください。準備の都合上当日受付はできません。なお申込は先着順で、定員になり次第締め切らせていただきます。



申込・問合せ先：松山市役所 国保・年金課 総務・医療制度担当
電話 948-6375 FAX 934-2631 受付時間：8:30～17:00 (土日祝日除く)
メールアドレス kokuhonenkin@city.matsuyama.ehime.jp