



地域でできる フレイル対策

フレイルをご存じですか？フレイルとは、加齢により、身体や心の衰え、人や社会とのつながりが低下した状態のことです。フレイルを予防するには、運動・栄養・社会参加が重要です。中でも、社会参加の頻度を低下させないことが重要となります。そこで、今回の講座では、地域でフレイル対策をしていくためにどんなことに取り組むべきかご紹介いたします。

日時 令和6年3月20日(水・祝) 10:00~11:30

会場 岡山ふれあいセンター 1階大ホール(岡山市中区桑野715-2)

講師 岡山市ふれあい公社 健康運動指導士

対象 地域活動を行っている方、関心のある方(岡山市民優先)

定員 50名程度 **締切** 令和6年3月6日(水)必着

受講料 無料

申込方法など、詳しくはチラシ裏面をご覧ください

【お問い合わせ】

岡山ふれあいセンター管理事業係

TEL:086-274-5151

安全・安心ネットワークとは

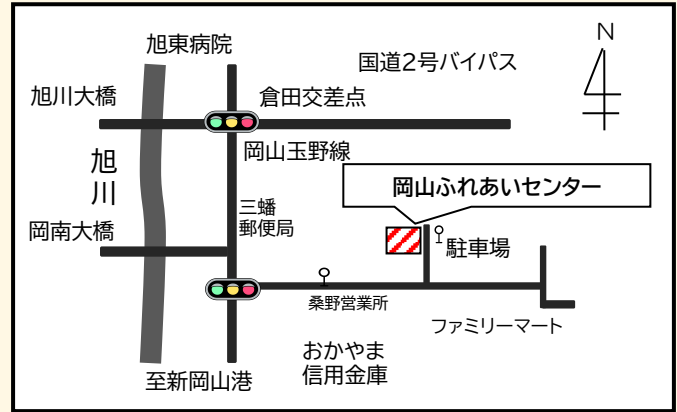
岡山市が進める安全・安心ネットワークとは、生活する地域を自分たちの力で守り育てるため、各種地域団体やグループの方々が幅広く連携し、「防犯」「交通安全」「防災」「環境美化」「地域福祉」「健康づくり」などの地域の課題解決に向けた取り組みを充実させて、より活発な活動を行うためのネットワークです。

お申込み方法・お問合せ先

来館、またはハガキ、FAX、Eメールで、講座名・氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・年齢・電話番号を記入し、**3月6日(水)必着**でお申込みください。

岡山ふれあいセンター管理事業係

- 〒702-8002 岡山市中区桑野715-2
- TEL (086)274-5151
- FAX (086)274-5100
- Eメール o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



※講座中に撮影した写真を報道や広報、ホームページ等で利用することがあります。

※応募者多数の場合は抽選(岡山市民の方優先)となりますので、予めご了承ください。

※締切後も定員に余裕がある場合、ご参加いただけることがありますのでお問い合わせください。

※EメールおよびFAXでお申込みいただいた場合は、折り返し受信した旨を連絡させていただきます。2、3日経過しても連絡がない場合はお手数ですが、お電話でお問い合わせください。

※受講の可否については、締切日以降に、内容を記載して代表者へ郵送いたします。締切日を4日過ぎてもお知らせが届かない場合は、お手数ですが管理事業係までご連絡ください。

※この申込書の個人情報、講座運営上必要な資料作成(名簿・名札等)、ご連絡、新規開設講座のご案内、講座講師への情報提供に使用させていただきます。



申込日: 令和6年 月 日

地域でできるフレイル対策

ふりがな _____ 年齢 _____

代表者氏名 _____

代表者住所 〒 _____ 代表者電話番号 _____

ふりがな _____ 年齢 _____ ふりがな _____ 年齢 _____

氏名 _____ 氏名 _____

ふりがな _____ 年齢 _____ ふりがな _____ 年齢 _____

氏名 _____ 氏名 _____