

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

応募締切

10月14日(金)必着

定員

30人

参加費無料！

第1部

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 学習編

- 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

第2部

テーマ：フレイル予防のための行動計画を立てよう！

フレイル予防 実践編

- フレイル予防のためには、どのようなことが必要なのか、
具体的なアクションプラン作成の視点で解説
- さらに、もし介護が必要になった場合の費用や
備えについて考える

2022年 11月10日(木)

10時00分～12時00分

千葉市生涯学習センター 3F 大研修室



応募者多数の場合は抽選となります。

【申込方法】 往復はがき または メールに、下記の必要事項を明記の上、お申し込みください。

【必要事項】 ①講座名(フレイル予防) ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④〒・住所 ⑤電話番号

⑥市外の方は、在勤または在学の旨をお書きください。

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

【申込み・問合せ】

〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7

千葉市生涯学習センター 学習推進グループ

電話: 043-207-5820 E-mail: manabi.kouza@ccllf.jp

〈主催〉千葉市生涯学習センター 〈協力〉明治安田生命保険相互会社

申込方法

『往復はがき』または『メール』に、下記の必要事項を明記の上、お申し込みください。

【必要事項】

- ①講座名(フレイル予防講座)
- ②氏名(ふりがな)
- ③年齢
- ④〒・住所
- ⑤電話番号
- ⑥市外の方は、在勤または在学の旨をお書きください。

【申込先アドレス】

E-mail: manabi.kouza@ccllf.jp

【はがき宛先】

〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7 千葉市生涯学習センター 学習推進グループ

【問合せ】

千葉市生涯学習センター 学習推進グループ 電話:043-207-5820
FAX:043-207-5822

※携帯電話からメールでお申込みの場合に、センターからの返信が迷惑メールとみなされ、受け取れないことがあります。受信設定をご自身でご確認ください。4日すぎても応募受理の連絡がない場合は、必ずお問い合わせください。

千葉市生涯学習センターのホームページからも、申し込めます。HPの「講座・イベント」からクリックしてお進みください。

◆ 講座に参加されるみなさまへ

施設内での新型コロナウイルス感染症予防対策と、以下の点についてご協力ください。

- ①受講前に検温していただき、受講の際マスクを着用してください(未就学児は除く)。事情により、マスクの着用ができない場合は、あらかじめご相談ください。
- ②当日の受付時に検温を実施し、37.5 度以上または平熱+1 度以上の場合は参加をお断りします。
- ③体調不良や感染が疑われる場合は、参加をご遠慮ください。また、講座をキャンセルされる場合は、担当職員までご連絡ください。