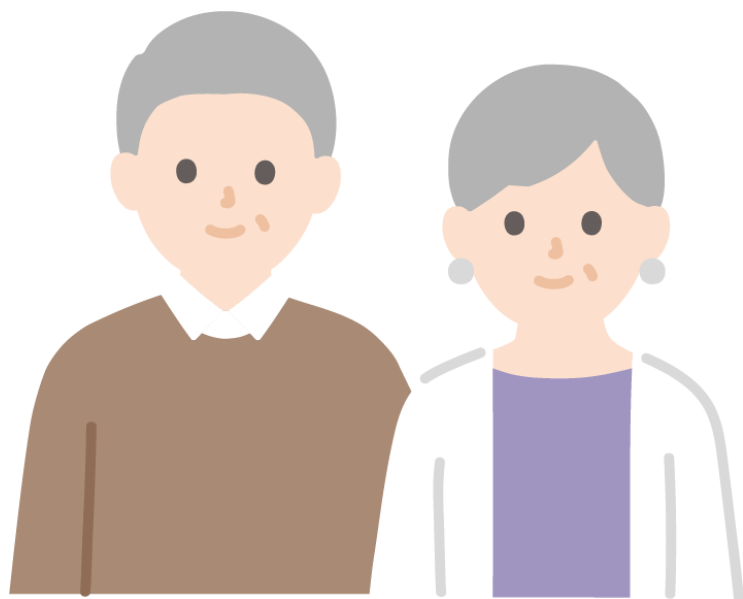


# あなたは大丈夫？ フレイル予防講座

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。

## 2025.3.27(木)



- ◆ 時間 9:30～11:30
- ◆ 対象 市民
- ◆ 定員 30人 無料  
(応募多数の場合抽選)
- ◆ 会場 3階 大研修室

※詳細・申込方法は裏面を  
ご覧ください。



申込締切 3/14(金) 必着

講座詳細HP



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

## 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

監修 東京大学医学部附属病院 老年病科教授 秋下 雅弘  
監修協力 明治安田システム・テクノロジー 介護の広場本部

### 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

監修 東京大学医学部附属病院 老年病科教授 秋下 雅弘  
女子栄養大学 地域保健・老年学研究室教授 新開 省二  
特定社会保険労務士/年金アドバイザー 津坂 直子  
監修協力 明治安田システム・テクノロジー 介護の広場本部

### 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



【申込方法】『メール』または『往復はがき』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

【申込先アドレス】 E-mail: [manabi.kouza@ccllf.jp](mailto:manabi.kouza@ccllf.jp)

【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

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。

メールでお申込みの方への応募受理の連絡や抽選結果は、お申込みのアドレスあてに返信します。  
迷惑メール対策等のためのメールの受信を制限する設定をされている方は、  
«[manabi.kouza@ccllf.jp](mailto:manabi.kouza@ccllf.jp)»からのメールが受信できるように設定を変更してください。

※お申込みから4日を過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。