

# 健康づくり講演会

## 健康維持には欠かせない！

# 今日から始めるフレイル対策

近年、耳にすることが多くなった「フレイル」。  
フレイルとは、身体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のこと。  
予防するには、『栄養』・『運動』・『社会参加』が大切です！  
フレイル予防のコツを学び、元気に年を重ねましょう！

日時

令和6年**3月7日**(木) 午後**1時30分**～4時30分

場所

**日生公民館 総合室** (猪名川町松尾台1丁目2-20)

内容

★食べてフレイル予防 ～何を食べる？～

**林直哉氏**

(神戸松蔭女子学院大学 准教授 / 管理栄養士)

★いきいき百歳体操

定員

30名(先着)

参加費

無料

申込

2月29日(木)までに、裏面の申込内容をFAX・電話・QRコードにて

その他

要約筆記(文字通訳)・手話通訳をご希望の方は、申込時にお知らせください。  
動きやすい服装でお越しください。

### ★ 講師プロフィール ★

2018年3月まで  
市立川西病院 栄養科

2018年4月から  
神戸松蔭女子学院大学  
食物栄養学科



～申込・問い合わせ先～

社会福祉法人 猪名川町社会福祉協議会

【 TEL 】 072-766-1200

【 FAX 】 072-766-8511

お気軽にお問い合わせください！



★FAX・電話・QRコードにてお申し込み下さい★



社会福祉法人 猪名川町社会福祉協議会 宛

【FAX】 766-8511

【TEL】 766-1200

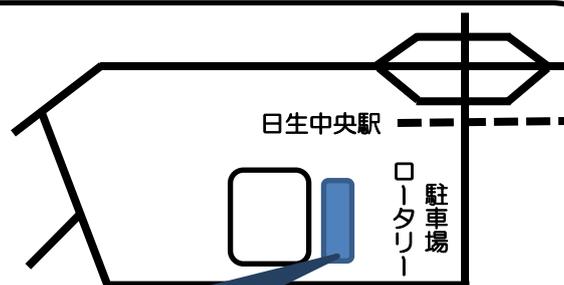
令和 6 年 月 日

## 健康づくり講演会 申込書

ふりがな <b>名 前</b>		<b>性 別</b>	<b>男・女</b>	<b>年 代</b>	代
<b>住 所</b>	〒				
<b>電話番号</b>		<b>FAX</b>			
<b>どこで この講演会を 知りましたか？ (複数可)</b>	① 社協だより ② 広報いながわ ③ チラシ・ポスターを見て (どこで知りましたか?) ④ ホームページを見て ⑤ いなぼうネット ⑥ 社協インスタグラム ⑦ その他 ( )				
<b>備 考</b>	要約筆記 (文字通訳)・手話通訳のご希望等、何かございましたらご記入ください。				

FAX・QRコードにてお申し込みの方へ

ご参加が難しい場合のみ、折り返し  
ご連絡させていただきます。  
ご連絡がない場合は、直接会場へ  
お越しください。



日生中央センタービル2階  
日生公民館