



# 加齢に、負けない!

## 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

定員

18名

受付開始

1月10日(水)  
午前10時から

全2回講座  
参加費無料!

第一回

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

開催日時

2024年1月30日 (火)  
午後2時~3時10分

開催場所

茅野市中央公民館 2階学習室

第二回

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

開催日時

2024年2月13日 (火)  
午後2時~3時10分

開催場所

茅野市中央公民館 2階学習室

〈留意事項〉

◎会場の都合上、定員になり次第お申込みを締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。

◎別途、参加申込書に必要事項をご記入のうえ、担当者へお渡しください。

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

2023年4月版

受付開始 令和6年1月10日(水)午前10時から  
申込方法 電話にて申し込みください  
(受付は先着順とさせていただきます)

申込先・問い合わせ

茅野市中央公民館 TEL 7 2 - 3 2 6 6