

令和5年度 市民企画講座（3回連続講座）

参加費
無料

人生100年時代を生きる わたしたちのフレイル予防

これからも住み慣れた地域で自分らしくいきいきと過ごすために、フレイル(虚弱)について正しく理解し、予防のための3つの柱「食べる」「動く」「つながる」を楽しく学びましょう！

2023年11月1日(水) 14:00～16:30

第1回

講師： ふれあい生協病院 院長 忍 哲也 医師
保健師

「フレイルとは」「やってみようフレイルチェック」
「フレイルと生活習慣病」など



11月15日(水) 14:00～16:30

第2回

講師： 管理栄養士 / 歯科衛生士

「フレイル予防に必要な栄養」「噛む力と筋力」「お口のケア方法」など

11月22日(水) 14:00～16:30

第3回

講師： 作業療法士 / 医療生協さいたま生活協同組合 組合員活動推進員

「大切な貯筋」「運動がもたらす効果」「実践！楽しく身体を動かそう」など

会場： 三郷市 希望の郷交流センター 多目的室 A・B

定員： 50名（事前予約制・定員に達した場合抽選になります）

◆ お申し込み先 三郷市役所 生涯学習課

電話： 048-930-7759

e-mail: gakushuu@city.misato.lg.jp

◆ 締め切り日 2023年10月18日(水)

お問い合わせ先 医療生協さいたま 担当:宮崎

電話： 070-2154-7356

主催：医療生協さいたま生活協同組合 三郷支部「たんぽぽ」