

人生いつまでも生き生きと健康に暮らす**秘訣**を教えます！

さくっとずく出す！

地域をつなぐ健康のつどい



令和6年

2月8日 **木**

13:30 ~ 16:30

フレイルを楽しく学ぶ

参加無料

長野県
佐久合同庁舎 講堂

(佐久市跡部65-1)

会場 **100名**
定員

※先着順

(Webでの参加も可能です)

第一部 地域で取り組むフレイル予防

「フレイル」とは、年を重ねるにつれ、心身の活力が低下して健康な状態と要介護状態のちょうどあいだの状態のことです。

各方面で取り組むフレイル予防の事例についてご紹介します

第二部

フレイル予防の第一人者に聞く！
人生100年時代を元気に乗り切るコツ

講師 **飯島勝矢**氏 (医師・医学博士)

東京大学高齢社会総合研究機構機構長・教授
／未来ビジョン研究センター教授

すぐにできる
フレイル予防のコツ
お教えします



申し込み方法

下記のいずれかの方法でお申し込みください。

- ① 右のQRコードから
- ② 裏面の申込書を郵送もしくはFAX



申込期限：令和6年1月31日 (水)

お申込みはコチラ

- ▶ 会場参加は、先着順とし定員に達し次第、申し込みを締め切ります。
- ▶ Web参加は、Teams (Microsoft) を利用します。

問い合わせ

〒385-8533 佐久市跡部65-1
長野県佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課
TEL：0267-63-3163 FAX：0267-63-3221
Mail：sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp

送付先 長野県佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課 (健康のつどい係)
〒385-8533 佐久市跡部65-1
FAX : 0267-63-3221 メール : sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp

さくっとずく出す！地域をつなぐ健康のつどい 申込書

氏 名	
参加方法	会 場 Web
住 所	〒
電話番号 (連絡がつく番号)	
FAX番号 (FAXがある方)	
電子メール (Web参加の方は必須)	
備考 (参加人数等)	

申込書の記入内容にお間違いのないようご注意ください。
なお、ご記入いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用しません。