

# 人生 100 年時代の 介護予防 フレイル予防



参加  
無料

事前申込制 定員 30 名

年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になるリスクが高くなった状態を「フレイル」といいます。フレイルを予防することは、その先にある要介護状態の予防につながり、健康寿命を延ばします。人生 100 年時代を自分らしくいきいきと歩いていくために、ぜひ介護予防講演会にご参加ください。

2022. 2.9 (水) 13:00~16:00 (開場 12:40)

場所 生涯学習プラザ レピオ ホール

## 内容

**角田 裕子 氏** (北海道歯科衛生士会小樽支部)

13:00~13:50 「お口からいきいき生活を始めましょう」

**武田 康弘 氏** (北海道作業療法士会後志支部)

13:50~14:40 「元気な生活をいつまでも~認知症の予防~」

**菅田 葉月 氏** (北海道理学療法士会後志支部)

14:50~15:40 「転ばないカラダづくりをしよう」

## 相談会

15:40~16:00

参加申込: 2月7日(月)までに氏名、住所、電話番号を下記の申込先へお伝えください。

※ 当日は運動しやすい服装で、水分摂取の飲み物、上靴をお持ちください。

※ 感染予防対策のため、検温、手指の消毒、マスク着用をお願いします。

換気を行いますので、暖かい服装でご参加ください。

体調の優れない方のご参加はご遠慮ください。感染防止へのご協力をよろしくお願いいたします。

主催:小樽市 共催:後志地域リハビリテーション広域支援センター

問合せ・申込先 小樽市福祉保険部 福祉総合相談室 地域包括ケアグループ ☎32-4111(内線 313)