

元気な百歳を 目指して！

～フレイル予防のススメ～

日時 令和6年 11月 30日（土）
午後2時～4時（午後1時半受付）



会場 岸和田市立中央公民館 4階多目的ホール
(岸和田市堺町1-1)

対象 岸和田市在住の方

駐車場は市役所前を
ご利用いただけます

定員 先着100名（要申込）

講師紹介

中村 昌司 氏

専門理学療法士

専門分野：予防理学療法

地域理学療法

医療法人 大植会 葛城病院

リハビリテーション部 兼 在宅部 部長



講演内容

フレイルとは、簡単に説明しますと「加齢に伴い心身が衰えた状態」のことを言います。

しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば、元の健常な状態に戻る可能性があります。当日は以下についてわかりやすくご説明します。

1. フレイルって何なの？
2. 放っておくとどうなるの？
3. どうしたら予防できるの？

お申込方法

下記2次元コードもしくは電話、ファックス（申込書は裏面）で

①お名前（フリガナ）②住所 ③日中の連絡先を介護保険課へお伝えください

申込締切 11月27日（水）まで 先着順・定員になり次第締切

※手話通訳・要約筆記が必要な場合は11月15日（金）までにお申込みください

お問合せ：岸和田市役所 介護保険課

TEL 072-423-9475 FAX 072-423-6927



元気な百歳を 目指して！

～フレイル予防のススメ～

日時 令和6年 11月 30日（土）
午後2時～4時（午後1時半受付）

会場 岸和田市立中央公民館 4階多目的ホール
(岸和田市堺町1-1)

対象 岸和田市在住の方

定員 先着100名（要申込）

11/27（水）

締切

申込書

① フリガナ
お名前

② 住所 _____ 市 _____ 町

③ 連絡先

※手話通訳・要約筆記が必要な場合は11月15日（金）までにお申込みください

FAX送付先：岸和田市介護保険課 FAX 072-423-6927