

最近、歩くのが ちょっとつらい…

参加
無料
※要申込

そんなあなたへ ～明日からできる、ちょっといい習慣～

坂が多い旭区。少しずつ歩くのが
つらくなってきていませんか？
それ、ひょっとするとフレイルかも…。
いつまでも元気で、自分らしく
暮らしていくためのヒントを、
フレイル予防の視点から
一緒に学びましょう！



日時 令和7年 **11** 月 **21** 日(金)
14 ～ **16** 時(開場 **13:30**)

“フレイル”とはなにか
フレイル予防と
生活習慣病予防について
／ お伝えします！ ／

場所 旭公会堂ホール(区役所4階)
横浜市旭区鶴ヶ峰1丁目4-12

定員 **200** 名



講師 **山田 実 氏**
筑波大学人間系 教授

問合せ 旭区役所 高齢障害・支援課
高齢者支援担当 **045-954-6191**

要申込み、期限10月14日(火)9時～11月14日(金)

電子申請:右の二次元コードより ▶▶▶

電話:045-954-6191・FAX:045-955-2675



FAXでの
申込は
裏面へ→

R7年度介護予防普及啓発講演会 FAX送信票

旭区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当行き

令和7年10月14日(火) 9時から受付開始

FAX:045-955-2675

ふりがな 氏名	年齢	電話番号	住所
			・旭区()町 ・旭区以外 ・横浜市外
			・旭区()町 ・旭区以外 ・横浜市外
【ご質問等】 ご質問内容は、事前に講師へお伝えし、講演会内容の参考にさせていただきます。			

申込期間

令和7年10月14日(火) 9時～ 11月14日(金)17時



フレイルを予防して毎日を
元気に過ごしましょう!

