



伊賀市地域包括支援センター **お達者講座**

フレイル予防でイキイキ長寿

教育文化部会と地域包括支援センターの共催で『お達者講座』を開催します。

フレイルとは、「健康」と「要介護」状態の中間の段階です。健康でいきいきと過ごすために、お話や体操を通じて毎日の生活を見直しませんか？

日 時 **9月26日(火)** 午前**10時**～**11時**

場 所 上野南部地区市民センター ☎ 23-5236

内 容 保健師さんのお話と体操
 ※平均寿命・健康寿命とは？
 ※お食事や口腔について
 ※早口言葉やベロ体操 など

対 象 上野南部地区にお住まいの方。
 又は、勤務されている方

持ち物 飲み物とタオル
 動きやすい服装でお越しください



※ **参加料はいりません。**
人数制限はありませんので、ご近所お誘い合わせの上お越しください。

参加申込書は、9月8日(金)までに、各町の自治会長さん、又は上野南部地区市民センターに直接お申込みください。

尚、開催の様子は、ケーブルテレビでの放映やホームページ等で掲載致しますのでご承知おきください。

切 り 取 り 線

お達者講座

参加申込書

町

申込期限：9月8日(金)

お 名 前	電 話 番 号	お 名 前	電 話 番 号	お 名 前	電 話 番 号