

健康を守る!

# 『フレイルの予防』

～市民講座のご案内～

特定医療法人誠仁会 大久保病院  
院長 山村 誠

年齢を重ねることで心身が老いて衰えてきた状態のことを『フレイル』と言い、要介護になる前の段階と考えられています。具体的には、疲れやすい・歩くスピードが遅くなる・握力が弱くなる・ダイエットはしていないのに体重が減る等です。フレイルは予防により、回復・改善することができます。

この度の市民講座は『フレイルの予防』をテーマに、当院のスタッフが運動・食事について、詳しくお話をさせていただきます。多数の参加をお待ちしております。

第1回 5月21日(土) 14:00～15:00

テーマ：健康を守る！フレイルの予防ー運動編  
講師：大久保病院 理学療法士

第2回 5月28日(土) 14:00～15:00

テーマ：健康を守る！フレイルの予防ー食事編  
講師：大久保病院 管理栄養士



会場：大久保北コミュニティーセンター

明石市大久保町大窪 2030 ☎078-935-3588

参加費：無料

定員：50名

お申し込み：参加ご希望の方は、下記申込用紙に必要事項をご記入の上、  
外来受付にてお申し込みください。

お電話での申し込み（お問い合わせ）も可能です。

大久保病院 ☎078-935-2563

（平日 14:00～16:00 の時間帯でお願いします）

締め切り：5月20日(金)

その他：新型コロナウイルスの感染状況により、中止とさせていただく場合があります。

その場合は、事前にご案内・ご連絡させていただきます。ご了承ください。

※印刷用※

☀市民講座 参加申込書☀

お名前： \_\_\_\_\_

☎： \_\_\_\_\_

