

# 介護予防講座

## 「フレイル予防」

～健康長寿のための3つの柱～



フレイル予防  
始めていますか？

### 体力

理学療法士

運動の話

実技

### 栄養

管理栄養士 (株) 明治

栄養の話

歯科衛生士

かむ力・口腔ケアの話

### 社会参加

保健師

人との

つながりの話

令和元年 10月30日(水) 午後1時～3時

受付 午後0時00分～

会場 行徳文化ホールI&I 大会議室

市川市末広1-1-48 ※会場案内裏面をご参照ください

申込方法 電話・FAX・窓口での申し込み

定員 50名

持ち物 飲み物・筆記用具

服装 動きやすい服装でお越しください

(軽い運動を座席で行います)

※希望の方には骨の健康度測定をおこないます。(午後0時～1時)

◆受付◆電話 047-712-8519 (市川市 地域支えあい課)

FAX 047-712-8789

協力企業:株式会社 明治

申し込み用紙

ふりがな	性別	ご年齢	電話番号	お住いの住所(地区)
お名前	男 女	才		例:南八幡

## ◇会場案内◇

### 行徳文化ホール I&I

住所 : 市川市末広1-1-48

最寄駅 : 東京メトロ東西線 行徳駅 徒歩5分



お越しの際は、公共交通機関をご利用いただきますようお願い致します。