

このまちで、いきいきと暮らし続けるために！

町民公開講座

～介護予防講演・体験会～

講演会参加者に
ヤクルト1000をプレゼント
※ 数に限りがあります！



日時：11/16(土) 13:30 - 15:30

場所：余市経済センター 2階

講演：13:30～15:00 (13:00 受付開始)

「人生100年時代に向けた今日から始めるフレイル対策」

一般社団法人 Wellbe Design 理事長 篠原 辰二 氏



※フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。
フレイルは、早く対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があり、
予防や改善が大切になります。

【体験ブース 15:00～15:30】

- ① 筋肉量・体脂肪率量・内臓脂肪を体組成計でチェック
- ② 握力測定・下肢筋力から転びやすさをチェック
- ③ 噛む力判定ガムを使ってチェック (先着 50 名様にプレゼント)
- ④ 血管年齢測定器で血管年齢チェック
- ⑤ お役立ち健康情報コーナー

主催(共催)：余市町(余市町医療・介護連携推進協議会)・北後志ケア連絡会
協力：南北海道ヤクルト販売株式会社

お申込みは裏面

11月16日開催 町民公開講座

～介護予防講演・体験会～ 申込み書

FAX申込 21-2144 (送信してください)

(余市町役場 民生部保険課介護保険係宛)

申込者 1	ふりがな 氏名	
	電話番号	- - 日中連絡がとれる電話番号をお願いします
申込者 2	ふりがな 氏名	
	電話番号	- - 日中連絡がとれる電話番号をお願いします

☆☆☆☆ 申し込み方法 FAX 以外も受け付けいたします。 ☆☆☆☆

※ 電話 (受付時間 平日 9時～17時まで)

0135-21-2119 (役場保険課)

0135-48-6015 (地域包括支援センター)

0135-22-3115 (在宅介護支援センター)

※ E-mail kaigo@town.yoichi.hokkaido.jp

件名 に11月16日 **本文** に ①氏名 ②電話 を記入して下さい

※当日参加もできますが、準備の都合上事前に申し込みのご協力をお願いいたします。

申込み期限 (FAX・メール・電話) は 11月15日 午後5時まで