

フレイル予防
講演会

"自分の経験と 家族から学んだ 健康長寿の秘訣"

講師

東海学園大学 学長
日本赤十字社愛知医療センター
名古屋第二病院 名誉院長

イシカワ キヨシ
石川 清 氏



「医者の不養生の典型例とも言うべき自分の大病
経験、兄から学んだ人生のやりがい、妻から学ん
だ規則正しい食習慣、母から学んだ健康長寿の秘
訣など自分の経験と家族から学んだ健康長寿の秘
訣についてお話しします。」

フ

レ

イ

ル



日時：令和6年 **12月11日** (水)

午前 **10時**～11時 (受付 9時半～)

場所：みよし市役所 3階 研修室

参加料：無料

対象・定員：どなたでも可 先着 50名

要予約

お申込み&お問合せ

お申込み：11月1日(金)～12月6日(金)までに

申込フォーム (ホームページ内) か、

下記お問合せ先までお電話にてお申込みください。

お問合せ：みよし市役所 福祉部 **保険健康課 (0561-76-5880)**



ホームページ

フレイルとは…

「加齢とともに心身の活力 (運動機能や認知機能等) が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態ですが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な状態の中間を意味します。

