

高浜市 令和7年度 フレイル予防講座

要申込
先着80名

けんこう
健幸
セミナー



～いつまでも元気で過ごすためのコツを知ろう～

日時 令和8年1月15日(木)
13時30分～(開場 13時～)

場所 いきいき広場 2階
いきいきホール



第1部 13:30～14:00

事前の質問募集中

『教えて薬剤師さん! 薬と上手に付き合うために』

講師: **スギ薬局グループ** 薬剤師

協力: スギ薬局 高浜市とスギ薬局の包括連携協定に基づく事業です。



第2部 14:10～14:55

『理学療法士さんのフレイル予防と**運動**のコツ』

講師: 高浜豊田病院 リハビリテーション科 理学療法士



同時開催!! 健康チェックイベント

明治安田

『QOLライト健診』

協力: 明治安田生命保険相互会社

高浜市と明治安田生命保険相互会社の包括連携協定に基づく事業です。

内 容 : 問診、野菜摂取量、血圧、体組成、立ち上がりテスト

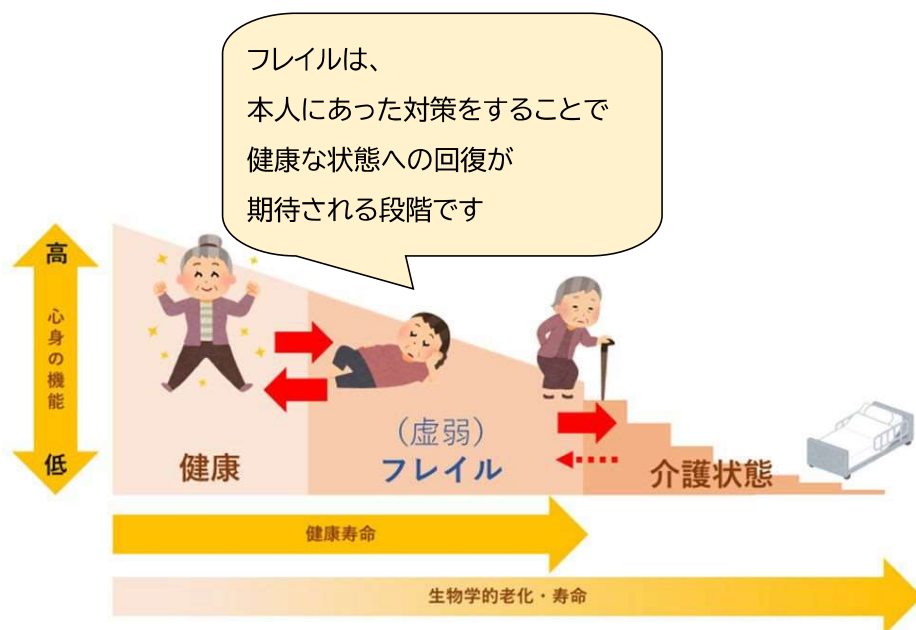
対 象 : 健幸セミナー受講者

受付時間 : ①12:30～13:15 ②15:00～15:45

各先着
30名

当日会場での受付となります

カラダの機能も心の健康も認知症もフレイル予防が大切！



フレイルとは健康と要介護状態の間として位置づけられており、身体面、精神・認知面、社会面の弱りがある段階を指します。

大切なことは、適切な取り組みで、健康な状態に戻り予防ができるため、少しでも早く、体の変化を気にかけて、あなたにあった必要な生活習慣を取り入れる事です。

フレイル予防は、少しでも早く「知る」「気づく」「行動する」ことが大切です

お申し込み方法

申込期日:1月13日(火)

以下のいずれかで「高浜市役所 市民窓口グループ」へご連絡ください。



電話

(0566)
95-9516



窓口

高浜市役所
1階 5番窓口

【電話/窓口の場合】

お薬の事前質問期限:12月19日(金)

平日8時30分～17時15分



インターネット

高浜市『健幸セミナー』お申し込みサイト →



← 高浜市公式ホームページ

『健康講座のご案内』



メール



shimin@city.takahama.lg.jp

件名「健幸セミナー申し込み」

本文「代表者の氏名・生年月日・連絡先、
代表者含む受講者人数」を入力

【メール/インターネットの場合】

お薬の事前質問期限:12月21日(日)

問合せ

高浜市役所 市民窓口グループ(担当 ながた)

【電 話】 0566-95-9516

【窓 口】 高浜市役所1階 5番窓口