

参加
無料

定員350名
要予約

ちょっと そこのあなた！



堺区マスコットキャラクター
サカエル & みそさかい

フレイルちやいますか？

令和8年 12/3 木

14:00～16:00

(受付開始 13:30)

会場 堺市総合福祉会館 ホール (裏面地図参照)

知らんけど...

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下した状態で、放置すると健康や生活機能を損なうおそれがあります。

フレイルについて正しく知り、いつまでも元気で自分らしい生活続けるためのポイントを一緒に学びませんか？



第1部 基調講演

「いつまでも歩ける体づくり」
～整形外科医が教えるフレイル予防～

講師：阪堺病院 整形外科
武井 聡 先生



第2部 体操

今すぐ始めよう！
～ロコモ体操でフレイル予防～
阪堺病院 理学療法士



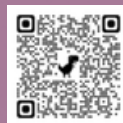
第3部 地域で支える介護予防

- ・堺市歯科医師会
- ・堺市薬剤師会
- ・堺区地域包括支援センター
- ・堺保健センター
- ・堺市社会福祉協議会堺区事務所

予約方法：下記申し込み先まで電話かFAX、または申込フォームにて (11/26×切)

※11/1まで、先着100名を先行受付します。

※手話通訳・要約筆記をご希望の方は、11/5までにご予約とお申し出をお願いします。



申込フォーム

【お問合せ・お申込み】 堺基幹型包括支援センター TEL:072-228-7052 FAX:072-228-7058





FAX番号 (072-228-7058)
電話番号 (072-228-7052)

* 駐車場・駐輪場が狭いため、
電車・バスをご利用ください。