

誰もが自分らしく暮らすための

フレイル予防講座

参加
無料

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下し、健康な状態から要介護状態へ移行する中間の段階を指します。

フレイルを予防するためには、バランスの良い食事・適度な運動・口腔ケアなどが大切です。本講座では、毎日の食生活を中心に、健康な身体を保つために気を付けるべきポイントなどを学びます。

性別問わずいつまでも元気に過ごすために、今日からできることを見つけてみませんか？

11月30日 月 13:30～15:00

講師：南部町食生活改善推進委員会の皆さん
及び南部町役場福祉保健課

会場：ぴゅあ峡南交流室 定員：25名

対象：どなたでも参加可 申込締切：11月19日（木）まで

※申込み方法については裏面を参照してください。



講座に合わせて、お味噌汁の塩分濃度測定を実施します。（希望者のみ）

持ち物：塩分濃度を測りたい汁物（味噌汁、インスタント味噌汁、スープなど）

※量の目安は100ccです。よく混ぜて、具材は入れずに、汁のみをフタができる容器に移してください。

主催・お問合せ・お申込み

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ峡南

〒409-2102 南巨摩郡南部町富士 2700-18

TEL: 0556-64-8012 FAX: 0556-64-8015

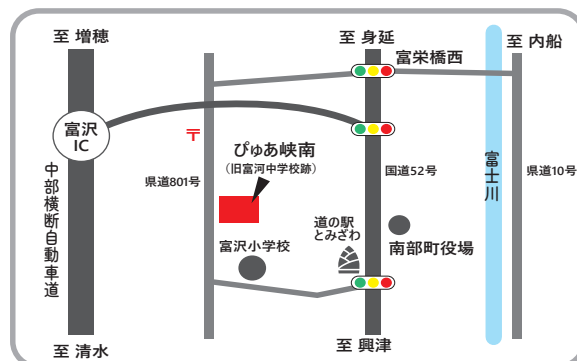
Mail: pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp

HP: <https://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwn/topicskyonan>



無料託児あります。

6ヶ月～就学前
1週間前までに
ご予約ください。



「誰もが自分らしく暮らすためのフレイル予防講座」 申込方法

参加ご希望の方は、次のいずれかの方法で必ず事前にお申込みください。申込締切：11月19日（木）

- お電話・・・ぴゅあ峡南（0556-64-8012）までお電話ください。（9：00 ～ 17：00 休館日：毎月第2・4月曜日）
その際、お名前・お住まいの市町村・電話番号・託児の有無についてお知らせください。
- ファクス・・・下の表に必要事項をご記入のうえ、ぴゅあ峡南（0556-64-8015）に送信してください。
（24 時間受付、受信確認連絡は翌日以降になることがございます。）
- メール・・・件名に「フレイル予防講座申込」、本文に「お名前、お住まいの市町村、電話番号、託児の有無を
をご記入のうえ、pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jpあてに送信してください。
（24 時間受付、受信確認は翌日になることがあります）
- 二次元コード・・・下の二次元コードをスマホで読み取ると申込フォームに接続します。
必要事項を入力の上送信してください。通信料はお客様の負担になります。
（24 時間受付、受信確認は翌日になることがあります）



車いすをご利用の方、足の不自由な方など、
介助が必要な方は、お申込時にお知らせください。



受 講 申 込

氏 名

性 別

電 話

お住まいの
市町村名

ご所属

託児希望

あり・なし

男・女 才 ヶ月

お名前

ご記入の上、このままFAXしてください。0556-64-8015