



加齢に、負けない！

あなたは大丈夫？フレイル予防 講座

加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します

第一回

テーマ：人生100年時代自分の人生は自分で選ぶ！創る！

フレイル予防 学習編



- フレイルとはどんな状態なのかを解説
- フレイル予防に欠かせないチェック方法を、講師とともに体験しながら学んでいく

第二回

テーマ：フレイル予防のための行動計画を立てよう！

フレイル予防 実践編



- フレイル予防のためには、どのようなことが必要なのか、具体的なアクションプラン作成の視点で解説
- さらに、もし介護が必要になった場合の費用や備えについて考える

開催日時

2026年 1月23日（金）
午前10時00分～11時00分

開催場所

吹田市立千里丘市民センター
会議室(1)

開催日時

2026年 1月28日(水)
午前10時00分～11時00分

開催場所

吹田市立千里丘市民センター
会議室(1)

〈留意事項〉

- ◎会場の都合上、定員になり次第お申込みを締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。
- ◎別途、参加申込書に必要事項をご記入のうえ、担当者へお渡しください。



明治安田生命は「MY定期講座」で、
地域のみなさまのお役に立ちたいと考えています

お申込み、お問い合わせ先
吹田市立千里丘市民センター
吹田市千里丘上14番37号 [TEL:06-6878-9510](tel:06-6878-9510)
指定管理者：国際ライフパートナー株式会社

定員
先着（電話受付）
20名
申込み
2026年
1月 8日 木
午後1時～
参加費無料！