



フレイル予防講演会 玉城で目指そう！ 健康長寿

～住民主体のフレイル予防～

参加費
無料

思い当たることはありませんか？

- お茶や汁物でむせることがある
- 昨年と比べて外出回数が減った
- 物忘れが気になる

フレイル予防の秘訣について
お伝えします。



令和8年

5月13日 水

13:30 - 15:30 〈開場 13:00〉

会場

玉城町保健福祉会館
ふれあいホール

お申し込み

WEBフォームまたはお電話でお申し込みください。

☎ 0596-58-7373



[https://logoform.jp/form/FAU7/
1490473](https://logoform.jp/form/FAU7/1490473)

講師 飯島 勝矢 氏

- 東京大学高齢社会総合研究機構 機構長
- 未来ビジョン研究センター 教授

第4期フレイルサポーター養成講座
受講者募集中！

ご自身のフレイル予防に取り組みながら、一緒にフレイル予防の啓発活動をしませんか？

- 日時 令和8年 5月28日(木)10時～16時
29日(金)10時～12時

- 場所 玉城町保健福祉会館 ふれあいホール

- 講座内容 1日目…フレイルについて講話・実技
2日目…フレイルサポーター体験

どなたでも参加可能です。

お申し込み・お問い合わせは保健福祉課 地域共生室へ

玉城町役場 保健福祉課 地域共生室

☎ 0596-58-7373
(平日 8:45～16:30)