

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)

知らんけど...

会場 堺市総合福祉会館 ホール (裏面地図参照)

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



F A X 送信書

送信先：堺市社会福祉協議会
堺基幹型包括支援センター

F A X 番 号 (072-228-7058)

電 話 番 号 (072-228-7052)

参加申込書 (11月26日(木)締切 先着順)

(フリガナ) 名 前	(フリガナ)
年 齢 該当する年代に○をしてください	～30代 40代 50代 60代 70代 80以上
住 所	
電話番号	
手話通訳・要約筆記が必要な 方は連絡先をご記入ください	(FAX・メールアドレス等)

- ★申込書の個人情報は、本セミナーに関する連絡にのみ使用します。
- ★参加証はありません。こちらから連絡がない場合は参加可能ですので、当日会場に直接お越しください。
- ★定員を超えた場合には、お断りのご連絡をさせていただく可能性があります。
- ★悪天候時や感染症流行時などは、中止となる場合があります。



【会場までのアクセス】

堺市総合福祉会館（堺市堺区南瓦町2-1）
南海高野線「堺東駅」下車700m

*駐車場・駐輪場が狭いため、
電車・バスをご利用ください。