

2026年6月5日

中村鯨城会会員各位

行事委員長 近藤 孝彦

2026年度中村鯨城会講演会のご案内

テーマ：フレイル予防及び高齢者の栄養と口腔ケア

ここ3年間、毎年夏に健康や老後をテーマにした講演会を開催しています。今年もフレイル予防、高齢者の栄養、口腔ケアについての講演を中村区保健センターの方にお願いをしております。

フレイルとは、健常者と介護が必要となる状態の中間の状態の事で、加齢による要因も有り、痩せてきた、握力が低下した、歩行速度が落ちてきた他が挙げられます。講演会では、フレイルの説明や御自身の体の状態のチェックをし、予防について学びたいと思います。是非、ご参加いただきます様ご案内申し上げます。

記

開催日時：2026年8月28日(金) 10:00~11:30 受付 9:45~

開催場所：中村区役所 1F 交流スペース

講師：中村保健センター 保健師等

申し込み締め切り：7月31日(金)

申し込み方法

- 1) 申込書を学習センターレターケース(60番)に入れる 或いは
- 2) 学区委員・ブロック長に電話、ライン等で申込

----- 切り取り線 -----

2026年 8月 28日 (金) 講演会申込書

申込日 月 日

期	氏名	ブロック名