

コジマホールディングス西区図書館・西保健センター連携事業

健康づくりサポートセミナー

「知ってみんさい！健康長寿の秘訣～フレイル予防で元気じゃけん～」

みなさん「フレイル」という言葉はご存じですか？フレイルとは、健康と要介護状態の間の弱っている状態のことです。自分の身体のどこが弱ってきているのか、早くチェックできれば要介護状態にならないように予防することができます。これからも元気にいきいき生活できるよう、一緒にフレイル予防を始めましょう。

**日 時：令和 8 年 9 月 18 日（金）
13 時 30 分～15 時 00 分**

**場 所：コジマホールディングス西区民文化センター3階 大会議室A
（広島市西区横川新町 6-1）**

講 師：広島市西保健センター 吉本保健師

定 員：30名

9月1日(火) 午前9時から西区図書館にて受付開始。

来館または電話、FAX でお申し込みください。

※9月1日（火）午前9時前の申込・送信は無効です。

※FAX をご利用の方は、裏面に必要事項をご記入のうえ、送信してください。

※申込に際しての個人情報はこの催しのみに使用し、他に提供することはありません。

持ち物：高齢者いきいきポイント手帳（手帳をお持ちの方のみ）

★問い合わせ・申込み★

コジマホールディングス西区図書館（広島市立西区図書館）

TEL：(082)234-1970 FAX：(082)295-9287

＊広島市立西区図書館の休館日：月曜日、8/12（水）

＊広島市立西区図書館の開館時間：9：00～19：00（火～金）／9：00～17：00（土日祝及び8/6）

F A Xでのお申し込みは、下記にご記入のうえ、送信してください。

申込開始日時：9月1日（火）午前9時から

«注意»申込開始前の送信は、無効です。

送信先：コジマホールディングス西区図書館

F A X：082-295-9287



（F A X・窓口用申込書）

名前（ふりがな）	電話番号	F A X 番号