

令和3年度

# 第5回ろうあ者に対する社会生活教室

ずっと元気であるために

講演

# フレイル予防



2021.

**11/28 (日)**

**10:00~12:00**

仙台市福祉プラザ

11階 第一研修室

「フレイル」は毎日の**生活習慣**で**予防**や**回復**が可能です!!

今からでも遅くはありません!

少し休んでも**こつこつ継続**することが**大切**です。



※講師：交渉中

※内容：①座学と自宅でできる運動の実技

②フレイル予防に役立つ栄養の講話

定員  
40名

おねがい

第5回社会生活教室終了後、午後1時~の第6回「高齢になっても住み慣れた場所で健康な暮らしを続けるために必要なこと~認知症の診断と診断後支援~」に参加される場合は、各自昼食をご持参ください。

- ・新型コロナウイルス感染予防のため、各自マスク着用にご協力をお願いいたします。
- ・発熱や風邪症状のある方は、参加をご遠慮下さい。

事前申込  
必要

申込締切：令和3年11月15日(月)まで

※以下の参加申込書にご記入の上、仙台市聴覚障害者協会事務所

FAX：022-723-4875

E-mail：sendai530709@gmail.com までお申込下さい。

# 「高齢になっても住み慣れた場所で 健康な暮らしを続けるために必要なこと」 ～認知症の診断と診断後支援～



どう備えていますか？  
自分たちのことは自分たちで！  
安心できる地域とのつながりを！



**講師 石原 哲郎 氏 (医師)**



**脳と心の石原クリニック**

**認知症専門医・脳神経内科専門医**

◆日時：2021年11月28日(日) 13時～15時

◆会場：仙台市福祉プラザ 11階 第1研修室

◆参加費：無料

◆定員：先着順：40名まで

★社会生活教室に参加を希望する場合は、申込書に記入して、11月15日(月)までにお申込みください。

手話通訳  
付き

## お願い

- ・3密を避け、座席間隔を空けるため、人数を制限させていただきます。
- ・マスクの着用、手指消毒をお願いします。
- ・発熱や風邪症状のある方は、参加をご遠慮ください。



主催：仙台市聴覚障害者協会（支援対策部）

**2021.11/28(日)**  
**2021 (令和3) 年度**  
**第5・6回**  
**ろうあ者に対する社会生活教室**  
**参加申込書**

※以下の参加申込書にご記入の上、  
仙台市聴覚障害者協会（FAX 723-4875）までお申込下さい。

申込締切：11月15日（月）まで

↓ 参加希望の場合は○印をつけてください。

第5回 「フレイル予防」 10:00-12:00	
第6回 「高齢になっても住み慣れた場所で健康 な暮らしを続けるために必要なこと」 ～認知症の診断と診断後支援～ 13:00-15:00	

名 前	
名 前	
FAX番号	
E-mail	