

今日からできる！ フレイル予防と身体活動・運動

令和6年度
すいた健康
サポーター
養成講座

参加費
無料



令和6年8月2日(金)

午後2時～4時
(受付:午後1時30分～)

場所:吹田市文化会館
メシアター 1階 集会室

対象:吹田市民

定員:先着100名

(※過去にサポーター登録のある方は対象外)

講師:医薬基盤・健康・栄養研究所
中瀬 崇氏

内容:フレイルとは？
フレイルに関する疾患
フレイル予防と対策
若い世代からのフレイル予防の大切さ

高齢者はもちろん、若い世代からの
フレイル予防が重要です！



健康 → プレフレイル → フレイル → 要介護

フレイルとは
「年齢と共に心身の機能が衰え始める状態」

すいた健康サポーターとは

健康に関する正しい知識を身に付け周囲の人に健康情報を届ける「健康インフルエンサー」のことです。この講座を受講された方は、すいた健康サポーターへ登録されます。

すいた健康サポーターのメリット

- ・健康講座の案内や健康情報のお届け
- ・サポーター修了生だけが受講できる健康講座のご案内
- ・サポーター修了生の交流会の開催
- …などなど

申込方法・お問い合わせ先は裏面へ

申込方法について

インターネットの利用が できる ⇒ **A**へ できない ⇒ **B**へ

A

右記QRコードを読み取り、
吹田市電子申込システムからお申込みください。



B

成人保健課へお電話(TEL番号:06-6339-1212)いただくか、
下表をご記入のうえ、この面をFAX(FAX番号:06-6339-7075)にてお送りください。

申込期間:令和6年7月12日(金)～令和6年7月26日(金)

◆手話通訳ご希望の場合は7月19日(金)までにお申し込みください。

8/2(金)開催 サポーター養成講座 FAX記入欄

① (フリガナ) 氏 名	
② 生年月日	昭和・平成 年 月 日
③ 住 所	吹田市
④ 日中繋がりのやすい 電話番号	()
⑤ 備 考	手話通訳をご希望の方は、その旨を記載してください。 また、手話通訳ご希望の場合は7/19(金)までにお申し込みください。

当日午前11時の時点で、特別警報・暴風警報のいずれかが発表されている時は、開催を中止します。
上記の警報発表時以外でも当日の状況等によって中止する場合があります。
中止を決定した際には吹田市成人保健課のホームページに掲載しますが、ご不明な場合は成人保健課
へお問い合わせください。

お問い合わせはこちらまで

吹田市成人保健課

TEL:06-6339-1212

FAX:06-6339-7075

【受付時間】平日9:00～17:30

◎会場地図

住所:
吹田市
泉町2-29-1

