

# あなたは大丈夫？ フレイル予防講座



2026 2/4 水

参加費  
無料

14:00～15:30 (開場 13:30)

会場：多目的ホール

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態を指します。今回の講座では、フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法を紹介します。

会場では、さまざまな健康チェック体験も実施します。ぜひご参加ください！

## お申し込み方法

定員 80 名

メール または 図書館2階カウンター

メール宛先：

kikaku@lib.city.nagasaki.nagasaki.jp

①件名：「フレイル」

②本文：「氏名（ふりがな）」「電話番号」

※個人情報は、不動技研ながさき市立図書館が  
本講座に関するのみに使用し、適切に  
管理いたします。

お問い合わせ：

不動技研ながさき市立図書館

TEL：095-829-4946

## プログラム

講 師 明治安田 桜町営業部 総務課長  
松下 舞子

13:30 開場・受付

13:30～14:00 健康チェック体験

最終糖化物測定、推定野菜摂取量  
測定など、健康チェックコーナー  
を講座前後の時間にご利用いただけます。

14:00～15:00 フレイル予防講座

15:00～15:30 健康チェック体験

15:30 閉場