

令和4年度長井市市民健康講座

# 「脱水症対策で脱フレイルへ！ そして元気で長井(生)き！」

日時 令和4年8月20日(土) 14:10~16:00(受付開始13:40~)  
会場 タスパークホテル 2階バンケットホール「つむぎ」  
※車でお越しの際は、松ヶ池公園(つつじ公園)駐車場をご利用ください  
参加費 無料  
定員 100名 (定員を超えた場合はお申し込みを終了させていただきます)

## 第1部 講話(オンライン講演会)



Dr. Tomiwa ▶

講師 社会医療法人田北会 田北病院整形外科  
富和 清訓(とみわ きよのり)先生

- ★日本整形外科学会 専門医・ロコモアドバイドクター
- ★国際自転車競技連合公認審判員・レースドクター

★かくれ脱水にご用心！  
★知ってびっくり！筋肉と脱水症の意外な関係？！  
元気に長井(生)き！のコツをお話しします。

## 第2部 みんなでやるべ！いきいき百歳体操！

「百歳体操」は高知市が開発した簡単・安全な体操で、今では全国に輪が広がっています。いくつになっても筋肉は鍛えられます。百歳体操で百歳になっても、いきいき元気！もう始めている人も、まだしたことのない人も、みんなでやるべ！

令和4年8月17日(水)までお申し込みください

① タスパークホテル会場にお越しの場合→長井市福祉あんしん課  
TEL 0238(82)8012 または FAX(裏面の FAX 申込書にてお申し込みください)

② ZOOMにて視聴希望の場合→下記の URLにてお申し込みください  
(ZOOM 視聴の場合、講話のみの配信となります)

[https://zoom.us/webinar/register/WN\\_YCdQS6f\\_TOqvvm6SLRa5hQ](https://zoom.us/webinar/register/WN_YCdQS6f_TOqvvm6SLRa5hQ)

QRコードはこちら→



お問い合わせ 長井市福祉あんしん課地域包括支援センター

電話0238(82)8012 FAX0238(87) 3312

主催 長井市 / 共催 教えて！「かくれ脱水」委員会

FAX 申込書  
0238(87)3312

長井市市民健康講座

「脱水症対策で脱フレイルへ！そして元気で長井(生)き！」

※タスパークホテル会場にお越しの方対象です。

ZOOM 視聴ご希望の方は表面 URL か QR コードからどうぞ。

	ご氏名	ご住所	お電話番号
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ご記入いただいた個人情報は、本講演会のご出席者の確認及び担当者からの連絡と、新型コロナウイルス感染症対策の目的にのみ使用し、適正に管理いたします。

お問い合わせ  
長井市福祉あんしん課 地域包括支援センター  
電話0238(82)8012 FAX0238(87)3312