

～人生100年時代



国際協同組合同年

協同組合はよりよい世界を築きます

イキイキとした毎日を過ごすために～

# フレイルの基礎学習会



フレイルとは…身体や心の機能が衰えてくる状態のことです。

正しく理解して毎日を意識して過ごすことが大切です。

そのためのヒントを見つけましょう。

日 時

**3月8日(土) 14:00～15:30**

講 師

茨城保健生活協同組合 城南病院  
副院長 加賀美 理帆 先生



加賀美 理帆 先生

開催方法

会場とオンライン(ZOOM)配信

対 象

会員役職員・組合員理事・組合員・  
協同組合ネットいばらき・一般の方

募集人数

- ① 会場 40名 (一杯になった時点で受付終了)  
水戸市梅香2-1-39 茨城県労働者福祉会館3階
- ② オンライン配信 100名

締め切り

**3月1日(土)まで**

申込方法

QRコードからお申込みいただくか、または下記に必要事項を  
記入し、そのままFAX(029-224-1842)へ送ってください。  
オンライン参加の方は、開催1週前にZOOM招待コードを  
申込みメールアドレスにお送りします。

お申込みは  
こちらから



|                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| 該当に○をつけてください                 | ( ) 会員生協関係 ( ) 関係団体 ( ) 一般 |
| 氏 名                          |                            |
| 電 話                          |                            |
| 参加方法                         | ( ) 会場参加 ( ) オンライン参加       |
| オンラインの方はメール<br>アドレスを記入してください |                            |

主催：茨城県生活協同組合連合会 / いばらきまるごと2024健康チャレンジ実行委員会