

記 者 提 供 資 料
2025年（令和7年）1月28日
福祉局高齢者総合支援室（藤原・柳生） TEL：078-918-5166（内線：3296）

報道機関各位

フレイル予防講演会「健康寿命のカギは口にあり！」を開催します ～知っていますか？オーラルフレイル～

市民の皆様に「フレイル」について知り、元気なうちからフレイル予防をスタートしていただくために、ふれあいの里で活躍中のフレイルトレーナーが、東京大学高齢社会総合研究機構が考案したフレイル予防プログラムをもとに、フレイル予防のポイントを分かりやすくお話しする講演会を下記のとおり開催します。

記

1 日時

2025年（令和7年）3月8日（土）午後2時～午後4時 ※午後1時15分から受付

2 場所

アスパア明石北館9階 子午線ホール

3 対象

市民どなたでも

4 定員

250人（応募多数時抽選）

5 概要

（1）演題 「健康寿命のカギは口にあり！」～知っていますか？オーラルフレイル～

（2）講師 ふれあいの里大岡保健師（フレイルトレーナー）

フレイルサポーターのみなさん

（3）内容 ・フレイル状態のチェック（イレブンチェック、指輪っかテスト）

・寸劇を交えたオーラルフレイルの解説

・口腔体操、唾液腺マッサージ など

6 申込方法

2月17日（必着）までに、申込フォーム または FAX、はがきにより申込

〔 氏名・郵便番号・住所・電話番号・参加人数（最大5名まで）・要約
筆記や手話通訳の有無を記入 〕

※別添チラシ参照

申込フォーム



※取材をご希望の場合は、3月3日（月）までに上記担当までご連絡ください。

フレイル予防講演会

参加
無料

知っていますか？オーラルフレイル

健康寿命のカギは **□** にあり！

3月8日 **土**

14:00~16:00

(受付 13:15 ~)

場所／子午線ホール

(アスピア明石北館9階)

定員／250名

(応募多数時抽選)



講習を受けた
フレイルサポーターが
市内で活躍中！



フレイルサポーターのみなさん



劇や体操、
歌もあるよ！

下記のいずれかの方法で
お申込みください

- ① 申し込みフォーム(右記)
または 市ホームページから
- ② 裏面の申込書をFAX
- ③ ハガキに



申し込みは
こちらから

代表者の「氏名・電話番号・住所・
電話番号・参加人数(最大5名まで)
要約筆記・手話通訳の有無」を記入

申込期限 2月17日(月)

参加が決定した方のみ
入場券を送付します(2月下旬頃)

お問い合わせ 明石市 福祉局 高齢者総合支援室 いきいき係

〒673-8686 明石市中崎1丁目5番1号 TEL 078-918-5166 FAX 078-918-5133



FAX 078-918-5133

高齢者総合支援室 いきいき係宛

フレイル予防講演会 申込書

代 表 者	住所	〒 ー		
	ふりがな		年 齢	歳
	お名前			
	電話番号	ー ー		

参加人数 (代表者を含む最大5名までお申し込みいただけます。一緒に来場されるご家族やグループごとにお申し込みください。)	人
--	---

※必要な場合に☑をご記入ください。

☐ 手話通訳が必要です	☐ 要約筆記が必要です
------------------------------------	------------------------------------

(お申込みにあたって)

- ・ 受講が決定した方には、市から入場券を送付します。(2月下旬頃)
- ・ 当イベントの駐車場はありません。アスパア明石駐車場は有料でのご利用になります。
- ・ 申込書の記入内容にお間違いのないようご注意ください。なお、ご記入いただいた個人情報、本事業の目的以外には使用しません。

<お問い合わせ>

〒673-8686 明石市中崎1丁目5番1号

明石市高齢者総合支援室いきいき係

TEL:078-918-5166 FAX:078-918-5133