

橋本・伊都 在宅医療・介護連携支援事業
共催：伊都医師会 伊都歯科医師会 伊都薬剤師会

令和7年度 健康公開講座

『若返り大作戦』

と き 令和8年2月21日(土) 13時15分～16時20分

ところ 橋本市保健福祉センター3階 多目的ホール 橋本市東家1-3-1

人生100歳時代 いくつになっても、どんな病気になっても住み慣れたところで、

自分の出来る範囲の事をして、生きがいをもって生活できたらいいと思いませんか？

今回は、フレイル予防の3つの柱「運動」「栄養」「社会参加」についてお伝えします。

一緒に「若返り」に挑戦しましょう。多数の方の参加をお待ちしています。 入場無料・先着150名

プログラム

13:15 開場

測定・掲示コーナー 脳年齢・血管年齢測定・心肺蘇生体験
ヤクルト、歯科：お口の健康に関する相談 他

14:30 開会挨拶 伊都医師会長 谷内 まゆみ

来賓挨拶 橋本市長 平木 哲朗

14:40 講演

座長：横田 英史（伊都医師会 介護保険担当理事）

◆特殊詐欺に対する免疫力をつけよう 橋本警察署 地域課 伊都由維

◆運動のススメ ～元気なうちからフレイルを予防するために～

講師 和歌山県立医科大学 リハビリテーション医学講座 教授 幸田 剣

16:10 閉会挨拶 奥野 孝（橋本・伊都 在宅医療・介護連携支援センター長）

16:20 閉会

お申し込み

締め切り2月6日15時まで

下記お問い合わせ先へ ご持参・電話・FaxもしくはQRコードから

お問い合わせ

★橋本・伊都 在宅医療・介護連携支援センター

電話 080-2520-6078（平日10時～15時 当日8時～） Fax 0736-33-1924



こちらから
簡単申し込み

○橋本市いきいき健康課

電話 0736-33-3705 Fax 0736-34-1652

○かつらぎ町地域包括支援センター

電話 0736-22-2322 Fax 0736-22-6898

○九度山町地域包括支援センター

電話 0736-54-2233 Fax 0736-54-9001

○高野町地域包括支援センター

電話 0736-56-2933 Fax 0736-56-4745

自然災害等が発生した場合は急遽中止になる場合があります。当日は★在宅医療・介護連携支援センターにお問い合わせください。

地 域 橋本市・かつらぎ町・九度山町・高野町・その他()

代表者氏名 (合計 名)

手 話 通 訳 必要 な場合は○ *記載なき場合は不要と判断します

代表者電話番号