

令和6年度

# 恵庭市 介護予防講演会

～恵庭市・北海道文教大学との共同研究より～

日々、健康づくり・「いきいき百歳体操」に取り組まれている方は必見！  
北海道文教大学と恵庭市の取り組みについて、ご報告します

**日時** 12月4日 **水**  
14:00～15:30

**会場** 恵庭市民会館 3階 中ホール

**定員** 200名程度（恵庭市外の方も参加可能）

**内容** 『自分の歩行を見直してフレイル予防



歩き方からわかる健康のサイン』

講師 北海道文教大学教授 佐々木 幸子氏

**申込** 電話、FAX、バーコードからのオンライン申込  
申込〆切 11月29日（金）

申込用バー  
コードはこちら



お申込み・お問合せ 恵庭市役所 介護福祉課 生きがい対策担当  
☎ 0123-33-3131（内線1209・1246）・FAX 0123-39-2715