

オンライン(ZOOM)で「フレイル予防」 に役立つ講座に参加しませんか？

参加無料

要申込

先着300名



＼ご自宅で一人でも グループで参加でもOK!／

参加申込み 6月15日(土)10:00～ 開始

◎講座の30分前からZoomに接続可能です ◎日時や内容は変更する場合があります

フレイルとは

加齢や病気によって心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態のことです。早めに気づいて適切な対策を習慣化すれば、健康な状態に戻ることができます。フレイルを予防するには、「**栄養・口腔ケア**」「**運動**」「**社会参加**」が大切です。

フレイル予防講座

[申込フォーム二次元コード]



開催日	タイトル	講師
6月28日(金) 10:30～11:30	元気でいきいき！ フレイルってなに？	山田 実 筑波大学 人間系 教授
7月17日(水) 10:30～11:30	心が弾む♪らくらく運動習慣づくり ～人生100年時代を豊かに過ごすための貯筋運動～① よかトレ実践ステーションから中継	矢渡 理奈 福岡クローバーストレッチ 代表
8月29日(木) 10:30～11:30	健康と元気の秘訣 ♪ ～栄養と水分～	吉村 俊亮 株式会社AND-U 代表取締役
9月20日(金) 10:30～11:30	すこやかなカラダづくり ～脳フレイル予防に挑戦～	杉谷 太 株式会社ためき 代表取締役
10月30日(水) 10:30～11:30	お口からはじめるフレイル予防 ～オーラルフレイル予防～	森田 浩光 福岡歯科大学 教授
11月28日(木) 10:30～11:30	フレイル予防と防災 ～災害から命を守るために～	鍵屋 一 跡見学園女子大学 教授
12月20日(金) 13:30～14:30	心が弾む♪らくらく運動習慣づくり ～人生100年時代を豊かに過ごすための貯筋運動～② よかトレ実践ステーションから中継	矢渡 理奈 福岡クローバーストレッチ 代表
1月24日(金) 10:30～11:30	村上祥子の早・うま・簡単！ たんぱく質料理 講師キッチンスタジオから中継	村上 祥子 株式会社 ムラカミアソシエーツ 代表取締役
2月26日(水) 10:30～11:30	オーラルフレイル予防のため 「 口トレ！はじめてみましょう！ 」	古賀 直子 一般社団法人 福岡県歯科衛生士会 副会長
3月13日(木) 10:30～11:30	元気でいきいき！ フレイル対策を続けましょう！	山田 実 筑波大学 人間系 教授

参加方法は裏面をご覧ください

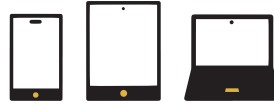
参加申込みフォームへ進む3つの方法

※講座当日までにZoomの使用方法をご確認ください
※講座の視聴や参加申込みなどの通信費費用は自己負担となります

① 特設サイトから申込み方法

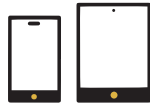
- 1 スマホ、タブレット、パソコンのいずれかを準備する
- 2 インターネットで検索しWEBサイトに行き「参加申込みをする」を押す

検索 福岡市オンラインフレイル予防



② 二次元コードから直接申込み方法

- 1 スマホやタブレットから右の二次元コードをカメラで読み込み、参加申込みフォームへ進み、参加したい講座をお選びください

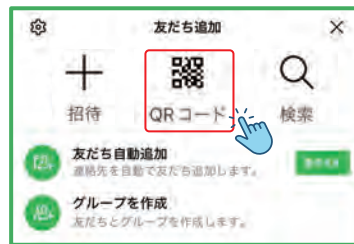


この二次元コードはアクセス解析のためにCookieを使用しています。
アクセス解析は匿名で収集されており、個人を特定するものではありません。

③ 公式LINEにお友達登録して申込み方法

既にLINE登録している方は新たな手続きは不要です。講座の申込案内が届きます。

- 1 LINEのホーム画面から右上の友達追加を押す
- 2 二次元コードを押して、下の二次元コードを読み込む上部に表示される青文字のURLを押すと登録完了!



参加申込みフォームからの申込み方法

- 1 申込フォームが表示されたら「運用ポリシー」を読みこ了承の上「同意」にチェックを入れ、「進む」を押す
- 2 【メールアドレス】【姓】【名】を入力し、「次へ」を押す
- 3 参加を希望する講座を選択し、「次へ」を押す
- 4 オンライン講座の視聴人数、場所、年齢を選択し「送信」を押す
- 5 お申込みのメールアドレスに「登録確認メール」が届いたら登録完了です!

当日参加の方法

- 1 講座開催日時に「登録確認メール」の「ここをクリックして参加」を押す
- 2 Zoomアプリをご利用の方は、アプリが起動する画面が表示されるので「Zoom Meetingを開く」を押すと講座を視聴できます!

人生100年時代を豊かに暮らすための健康・暮らし情報やイベントのお知らせをLINEで配信中!

福岡市LINE公式アカウント「受信情報」から「健康・暮らし等」を選択

「友だち追加」はこちら



お問合せ

「オンラインフレイル予防講座」運営事務局(株式会社エス・エム・エス)

TEL:050-1754-9280 (平日 10:00~17:00)

FAX:03-6721-2485

E-mail:info@kaigo-frailty-yobo.net