

参加費
無料

～健康長寿のまちづくり～

茂原市フレイル予防市民講演会

フレイルという言葉をご存じですか？加齢とともに心身の活力が低下し、要介護になる危険性の高い状態を指す言葉です。フレイルを予防するためには、自分自身の状態を知ることが大切です。市では、全国的に広がりつつある「フレイル予防」を知るための講演会を開催します。

①「健康長寿 鍵はオーラルフレイル予防」

- ◆日時 令和2年1月16日㊦ 13時～15時30分（受付12時15分～）
- ◆講師 山倉歯科医院 院長 山倉久史氏
- ※理学療法士協会による体操や、低栄養予防講座も同時開催します。



②「人生100歳時代 地域ぐるみでフレイル予防」 ～つながりが健康を作る～フレイルキックオフ講座

- ◆日時 令和2年2月12日㊦ 13時～15時30分（受付12時15分～）
- ◆講師 東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員 神谷哲朗氏
- ※楽しみながら健康度を知る「フレイルチェック」の体験もあります。
- ※市では、令和2年度より、東京大学高齢社会総合研究機構の「フレイルチェック測定会」を実施する予定であり、サポーターとして参加できる方を募集予定です。サポーター活動に興味がある方は受講をお願いします。



【各講座共通】

- ◆場所 市役所市民室 ◆対象 市内在住者 ◆定員 各140人（申込順）
- ◆申込方法 12月15日㊦～電話、FAX、メールまたは窓口にて、希望する講演会名と参加希望人数、参加するすべての方の氏名、生年月日（保険加入に必要）、住所、電話番号をお知らせください。※電話・窓口は、平日（8時30分～17時15分）のみ受付

お申し込み・お問い合わせは、**高齢者支援課地域包括支援室（2階）**
☒houkatu@city.mobara.chiba.jp、☎(20)1583、☎(26)6788へ。

第4回茂原市議会報告会を
開催します

議会報告会は、議員自らが直接報告・説明することにより、市民の皆さんに議会の活動を知っていただき、同時に皆さんからご意見を伺うための、意見交換の場です。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

◆日時

令和2年2月9日㊦
13時30分～（受付13時～）

◆内容

◎議員による定例会（平成31年3月～令和元年12月）の報告等

①常任委員会の審議について

②特別委員会の審議について

◎参加者との意見交換

◆定員 100人

（事前申込不要）

◆参加費 無料

◆会場 市役所市民室

※手話通訳者が必要な方は、1月17日㊦までに議会事務局へお申し込みください。

お問い合わせは、

議会事務局（3階）

☎(20)1585、☎(20)1611へ。