

参加費  
無料  
定員300名

# 楽しく学ぶ！ フレイル対策講座

ごぼう先生と一緒に健康体操しませんか？

9/11 水

時間

13:30~15:30

会場

鯨城ホール（中区栄一丁目23番13号  
伏見ライフプラザ内5階）

講師

株式会社GOBOU 代表取締役 築瀬 寛 氏

2014年“高齢者の笑顔を作る会社”株式会社GOBOUを創業。28歳で地域密着型デイサービス「リハビリカフェ倶楽部」を開設。その一方で、“大人のための体操のお兄さん”ごぼう先生として、イスに座ったままできる健康体操の普及に努める。



内容

- 介護予防やフレイル対策に関する講話
- 椅子に座ったままできる健康体操

持ち物

動きやすい服装、飲み物

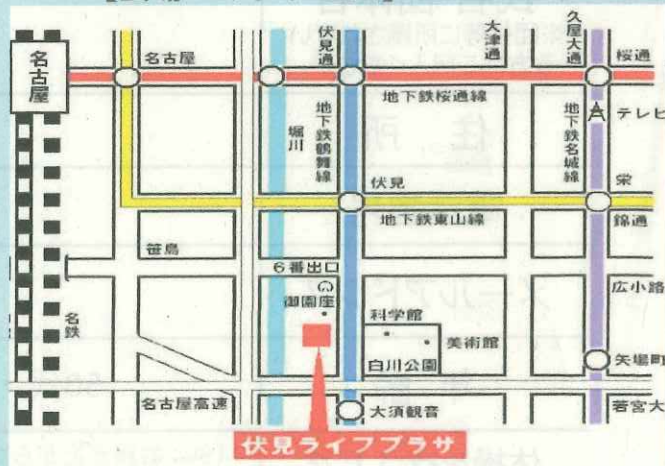
ぜひご参加ください！

サロンや通いの場の運営者・ボランティア

趣味や体操等のグループで活動されている方

地域での通いの場や介護予防活動に興味がある方

【会場へのアクセス】



地下鉄伏見駅5番出口か8番出口  
地下鉄大須観音駅4番出口より北へ徒歩7分

社会福祉法人名古屋市社会福祉協議会  
地域福祉推進部

☎ 052-911-3193

## ☆申込について☆

- ・参加申込書記載事項を確認のうえ、FAX・郵送・Eメール、二次元コードにて、8月28日(水)までにお申し込みください。
- ・定員を超えた場合は抽選となりますが、その場合は8月29日(木)以降にメール又は郵送で参加の可否を連絡いたします。

[申込用二次元コード]



### 【申込・問合せ先】

**社会福祉法人名古屋市社会福祉協議会** (地域福祉推進部/坂井・佐藤)  
〒462-8558 名古屋市北区清水四丁目17番1号 名古屋市総合社会福祉会館5階  
電話：052-911-3193 FAX：052-917-0702 E-mail：chiiki01@nagoya-shakyo.or.jp

【楽しく学ぶ！フレイル対策講座 参加申込書】 FAX：052-917-0702

氏名・団体名 ※団体等に所属されている方 はご記入ください。	
住所	
電話番号	
メールアドレス	
年齢	50代・60代・70代・80代・90代・その他
体操を行う上で 配慮が必要な事項	(例：右肩が上がらない 等)

※お申し込みにあたりお知らせいただいた個人情報は、本講座以外の目的には利用いたしません。