

明日の元気は今日の行動から。 やれば変わる、 やらねば変われぬ健康の真実

そのからだの衰え、「歳のせい」、「歳だからしかたない」とあきらめていませんか？
実はその多くはフレイル（健康と要介護の間の心身が弱った状態）です。
フレイルは改善できます。いつまでも自分らしく、元気に自立した毎日を送るために、
今日からできることを考えましょう。

日時 **7月14日(火)** 午後**1時30分**～**3時**
(1時開場)

会場 **越後妻有文化ホール 段十ろう**

参加費
無料

講師 **株式会社アイトラック 佐藤 孝臣 氏**
代表取締役
(作業療法士)



平成2年 作業療法士として病院勤務
平成18年 株式会社ライフリー 代表取締役
令和4年 株式会社アイトラック 代表取締役
(一社) 自立支援・地域づくり推進機構 代表理事
(一社) 日本作業療法士協会 地域共生社会対策委員会委員長
厚生労働省 介護予防普及展開事業 事業所ワーキング座長
地域づくり加速化事業 伴走的支援アドバイザー
全国の都道府県のアドバイザー、市町村の研修会の講師などを
多数担当

申込み

**7月3日(金)までにお電話で
お申し込み下さい。**

問合せ・申込先

十日町市 市民福祉部 地域ケア推進課

☎025-757-3511 (平日 午前8時30分～午後5時15分)

「生きがい やりがい 支え合い いきいき元気な十日町市」を目指して