



山口市

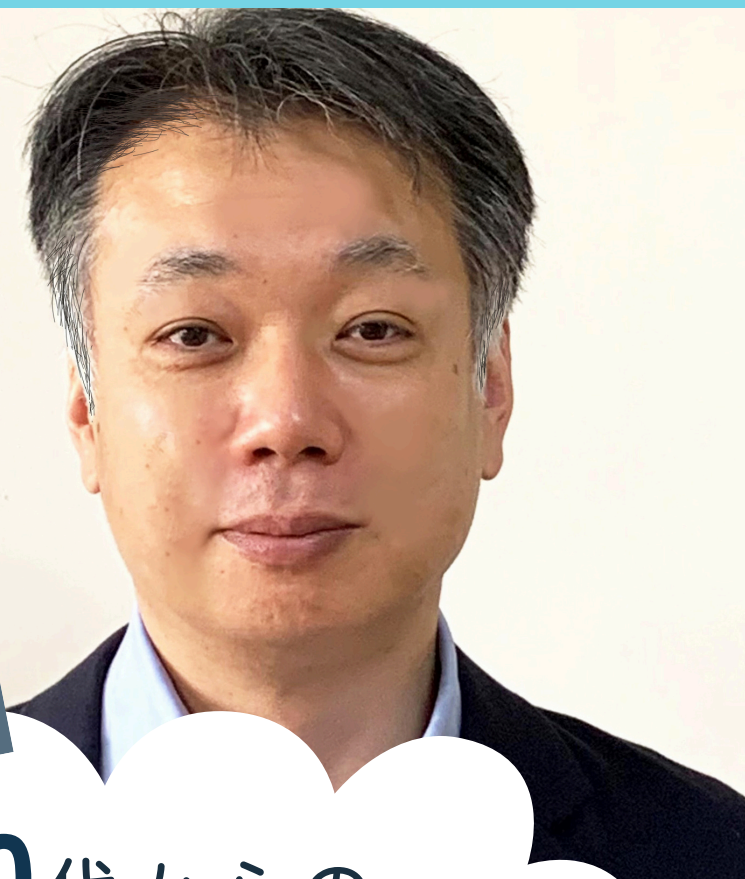
報 道 資 料

令和 7 年 8 月 6 日

1 件 名	フレイル予防講座「60 代・70 代からの人生を楽しむために必要な気力と体力と健康」
2 日 時	令和 7 年 1 0 月 3 0 日（木） 1 3 時 3 0 分～1 5 時 3 0 分
3 場 所	山口市徳地地域交流センター（山口市徳地堀 1561 番地 1）
4 対 象 者	山口市民 5 0 名程度
5 内 容	集まった皆さんとの対話を楽しみながら、フレイル予防のためにできることを考えます。将来、介護が必要になるリスクを減らすことにつながります。 ☐基調講演「60 代・70 代からの人生を楽しむために必要な気力と体力と健康」 講師：徳地診療所 中嶋 裕医師 ☐関係団体代表者と、ワールドカフェ方(カフェのようなくつろいだ雰囲気の中でメンバーが自由に対話を行う手法)による 4～5 人のグループで、フレイルについて意見や情報を交換します。 ☐講師講評 ☐参加費 無料 ☐10/27(月)までに要申込 山口市徳地保健センター 0835-52-1114
6 問い合わせ	山口市徳地保健センター（健康増進課健康づくり徳地担当） 担当 石丸典子 TEL：0 8 3 5－5 2－1 1 1 4 FAX：0 8 3 5－5 2－0 4 4 4

フレイル(虚弱)に早く
気づき、正しく治療や
予防をすることが
大切です。

徳地診療所の中嶋裕先生が、
フレイルについてアドバイス。



60代70代からの 人生を楽しむために 必要な気力と体力と健康

参加
無料 **10.30** 木 13:30~15:30

場所 徳地地域交流センター

集まった皆さんとの対話を楽しみながら、フレイル予防の
ためにできることを考えます。将来、介護が必要になる
リスクを減らすことにつながります。

内容は
3種類！

基調講演

LESSON
1

徳地診療所
中嶋 裕医師による
基調講演

ワールドカフェ※

LESSON
2

4~5人のグループで、
フレイルについて意見
や情報を交換します

講評

LESSON
3

フレイル予防の
ために

※カフェのようなくつろいだ雰囲気の中で
メンバーが自由に対話を行う手法です

お申込み
お問合せ

10/27(月)までに
徳地保健センター

☎ 0835-52-1114