



令和8年度「あわじ健康長寿の島づくり事業」研修会

地域活動のリーダーや
島内住民の皆さまへ

転ばない体・折れない体をつくろう！

と き 令和8年 **9月17日**(木) 14:00～15:30
(受付 13:30～)

ところ 淡路県民局洲本総合庁舎 5階 多目的ホール1・2
(洲本市塩屋2-4-5)



高齢化が進む淡路島では、**骨折**による入院が増えています。年をとり骨がもろくなると、骨折を何度も繰り返す危険性が高まり、そのまま寝たきりになってしまうケースもあります。運動と栄養の両面から、元気な体づくりを学びましょう。

第1部

講師 平成病院 理学療法士
眞本 匠 氏

第2部

講師 管理栄養士
中山 麻美 氏

● 当日は簡単な体操をしますので、動きやすい服装でお越しください

申込み 9月14日(月)まで

電話もしくはFAXでお申し込みください。

FAXの方 ➡ 裏面のFAX申込票でお申し込みください

電話の方 ➡ 下記「お問合せ先」までお電話ください

無 料
定員30名

主 催 兵庫県淡路県民局

お問合せ先 「あわじ健康長寿の島づくり事業」事務局

淡路県民局洲本健康福祉事務所 企画課 (TEL 0799-26-2036)

令和8年度「あわじ健康長寿の島づくり事業」研修会
「転ばない体・折れない体をつくろう！」申込書

申込期日 令和8年9月14日(月)必着

下記「FAX申込票」に必要事項を記入し送信してください

FAX 0799-22-3345

<FAX申込票>

※送信票は付けず本票のみ送信してください

お名前	住所地 (○をつけて ください)	電話番号	地域活動に携わっている方は 該当するものに○を入れてください
	・ 洲本市 ・ 南あわじ市 ・ 淡路市 ・ 淡路島外		・ いきいき百歳体操 ・ いずみ会 ・ 愛育班 ・ その他()
	・ 洲本市 ・ 南あわじ市 ・ 淡路市 ・ 淡路島外		・ いきいき百歳体操 ・ いずみ会 ・ 愛育班 ・ その他()
	・ 洲本市 ・ 南あわじ市 ・ 淡路市 ・ 淡路島外		・ いきいき百歳体操 ・ いずみ会 ・ 愛育班 ・ その他()
	・ 洲本市 ・ 南あわじ市 ・ 淡路市 ・ 淡路島外		・ いきいき百歳体操 ・ いずみ会 ・ 愛育班 ・ その他()
	・ 洲本市 ・ 南あわじ市 ・ 淡路市 ・ 淡路島外		・ いきいき百歳体操 ・ いずみ会 ・ 愛育班 ・ その他()

※個人情報保護の観点から、収集した情報は事業目的以外に使用しません

お問合せ先 「あわじ健康長寿の島づくり事業」事務局

淡路県民局洲本健康福祉事務所 企画課 (TEL 0799-26-2036)