

# 元気で長生きの秘訣

高知発いきいき百歳体操で筋力アップ！

2022年

9月3日(土) ▶ 13:30~15:00

(受付開始 12:30)

参加費

無料

事前申込

150名程度

会場

名古屋市立大学病院 病棟・中央診療棟3階 大ホール

名古屋市瑞穂区瑞穂町字川澄1

(地下鉄桜通線桜山駅3番4番出入口から徒歩3分)

アクセス方法・お申込方法の詳細は裏面をご覧ください。

同時Web配信  
(YouTubeライブ)

会場、Web参加ともに事前申し込みが必要です。

「名古屋市電子申請サービス」もしくは「往復はがき」でお申し込みください。

オープニング

13:30

転ばぬ先の杖

-フレイルについて:

知っておきたい予防知識-

講師：赤津 裕康

名古屋市立大学大学院  
医学研究科

地域医療教育学 教授

特別

講演

14:00

元気で長生き！

私たちができること、地域でできること  
～高知のいきいき百歳体操の経験から～

講師：堀川 俊一

高知産業保健総合支援センター 産業保健相談員

いきいき百歳大交流大会実行委員会 相談役

元 高知市保健所長

参加条件：来場の際はマスク着用をお願いします。

発熱・風邪症状等体調の悪い方、陽性者または感染が疑われる人との濃厚接触がある方はご遠慮願います。感染状況により、会場への入場人数の変更または中止する場合がございます。中止の際はWeb配信のみとさせていただきます。(通信料は自己負担となります)

主催：名古屋市・名古屋市立大学

お問合せ：名古屋市立大学病院

地域包括ケア推進・研究センター

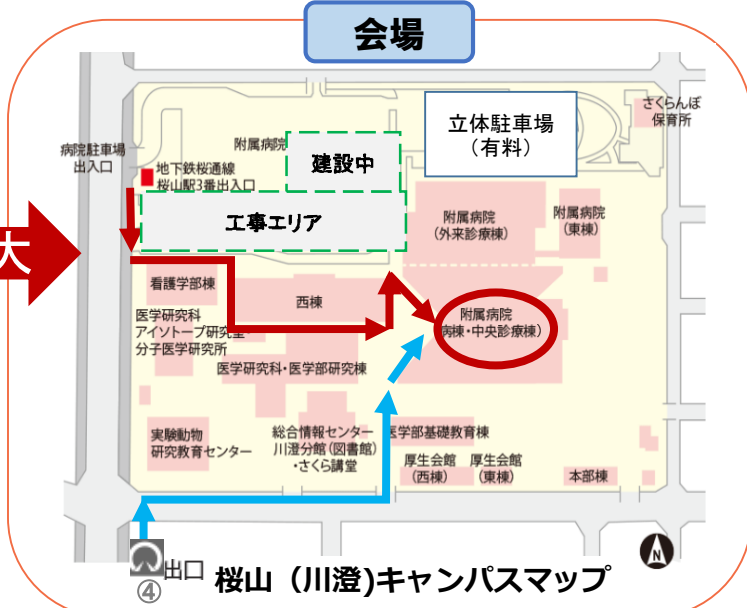
TEL.052-853-8501 平日(月~金) 9:00 ~ 17:00

## 交通のご案内

お車でのご来場はご遠慮ください。無料駐車場はございません。  
院内工事中につき、敷地内は迂回をお願いしております。



拡大



**地下鉄** 桜通線桜山駅3番出入口 → 徒歩3分、4番出口からは → 矢印の方向へお進みください。

**市バス** 金山駅 金山7番のりばより金山12「市立大学病院」下車  
金山8番のりばより金山14(桜山経由)「市立大学病院」下車

## 申込方法

① インターネットより「名古屋市電子申請サービス(暮らしの情報)」  
「名古屋市電子申請サービス」に登録のうえ、お申し込みください。  
参加方法の詳細は、後日メールでお知らせします。

検索

② 往復はがきの場合は、記入例をご参照ください。

往信用裏面1~4を明記して、お送りください。

申込先：〒467-8602

名古屋市瑞穂区瑞穂町字川澄1  
名古屋市立大学病院 外来診療棟4階  
地域包括ケア推進・研究センター 行

会場人数: 150名程度  
8/22 (月) 必着

## 記入例 (往復はがき)

※定員に達した際は、Web配信のご案内をさせていただきます。

63 往信	467-8602 名古屋市立大学病院 外来診療棟4階 地域包括ケア推進研究	何でも記入しな いでください
----------	------------------------------------------------	-------------------

〈往信用表面〉

〈返信用裏面〉

63 返信	あなたのお名前 の住所	1 ①会場 ②Web 2 住所 3 全員の氏名 (2名様まで) 4 全員の電話番号
----------	----------------	-------------------------------------------------------

〈返信用表面〉

〈往信用裏面〉

← 記入事項

応募はがき1枚につき、**2名様まで**のご応募とさせていただきます。

※申込で収集した個人情報は、本講座の運営及び連絡に限り使用し、それ以外の目的には使用いたしません。