

健康講座

参加費  
無料

今すぐできる  
フレイル対策

「しらさわみらい会」からのご案内

2026年  
6月6日(土)

10:30-12:00  
(受付 10:00~)

会場/白沢地区コミュニティセンター  
3階 多目的ホール

申込み締切/5月29日(金)



無理なく続けるための  
フレイル対策が  
わかります。

講師 宮崎 裕大

医療法人パテラ会 月夜野病院 理学療法士

2013年より同院勤務。呼吸器・運動器認定療法士などの資格を活かし、みなかみ地域の介護予防支援に携わる。フレイル対策の専門家として、地域住民の「動ける体づくり」をサポート中。医学的根拠に基づき、日常生活に取り入れやすい健康習慣を提案する。

〈保有資格〉  
フレイル対策推進マネジャー、介護予防推進リーダー、地域ケア推進リーダー、呼吸器認定療法士、運動器認定療法士



フレイル予防のための  
簡単な体操を行います。  
動きやすいお支度で  
ご参加ください。

参加者名	住所	電話番号

参加申込先/ TEL:53-2111 FAX:53-2188

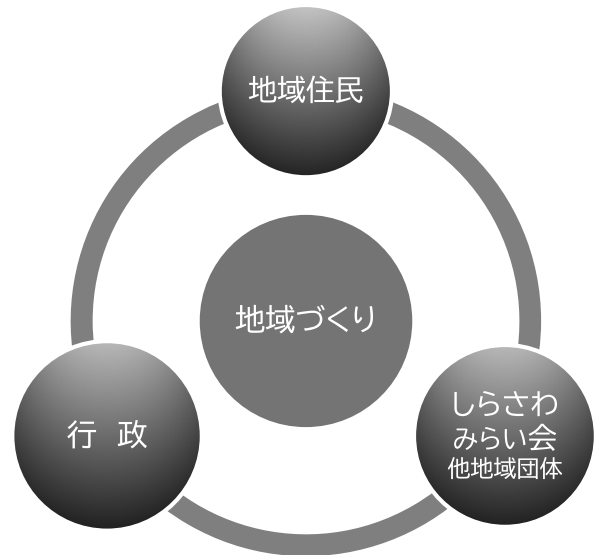
しらさわみらい会事務局/白沢地区コミュニティセンター内 担当:中村

日ごろより、しらさわみらい会の活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

白沢町ではこれまで、地域の皆さん一人ひとりのあたたかな関わりによって、暮らしやすい環境が守られてきました。子どもたちの見守りや声かけ、長年続けられてきた花いっぱい運動など、日々の積み重ねが、地域の安心や町並みの美しさを支えているものと感じております。「地域づくり」とは、まさにそのような日常の営みの中にあるものです。

しらさわみらい会では、これまで大切に続けられてきた活動やつながりを学びながら、これからも関わりを重ねていければと考えております。

今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。



## 地域づくりサポート メンバーを募集します!!

「しらさわみらい会」では、地域の皆さんや地域団体と連携しながら、イベントや情報発信を通じて地域づくりに取り組んでいます。住民の皆さんの積極的な参加をお待ちしています！

イベントを企画してみたい



寺谷遺跡に詳しい



白沢町の伝統芸能に詳しい

イラストを描くのが好き



白沢町の歴史に詳しい

自分の特技や趣味が地域づくりに活かせるかも!?



カメラ好き!

Instagram  
TikTok...  
SNSで白沢を紹介したい

岩室化石に詳しい

雨乞山に詳しい



動画制作・編集に興味がある



待ってるよー

こちらから、ご参加ください!

