堺長支第 1827 号
令和 8 年 10 月 2 日

堺市堺区自治連合協議会
校区代表者　様

堺市長寿支援課
在宅支援・介護予防担当課長

令和 8 年度堺区地域交流セミナーの周知について（依頼）

時下、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は、堺区における高齢者福祉の推進に格別のご高配を賜り、心よりお礼申し上げます。

このたび、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、下記のとおり堺区地域交流セミナーを開催するはこびとなりました。

つきましては、区民のフレイル認知度の向上および介護予防活動の推進に向けて、ご周知いただけましたら幸いです。

記

1. 日時　　令和 8 年 12 月 3 日（木）14：00　～ 16：00

2. 場所　　堺市総合福祉会館　ホール（堺市堺区南瓦町 2-1）

3. 内容　　堺区地域交流セミナー「ちょっとそこのあなた！フレイルちゃいますか？」
※ポスター（A3 サイズ）参照

4. 主催　　堺市・堺市医師会
共催　　堺市における医療と介護の連携をすすめる関係者会議（いいともネットさかい）

以上

【問い合わせ先】
堺基幹型包括支援センター（担当者：壁谷澤・南・西尾）
〒590-0078　堺市堺区南瓦町 3-1　（堺市役所本館 3 階）
TEL：072-228-7052　　FAX：072- 228-7058
e-mail：sakai-kikangata@sakai-syakyo.net

堺区地域交流セミナー

主催：堺市・堺市医師会
協力：堺市における医療と介護の連携をすすめる関係者会議（いいともネットさかい）

参加無料
定員３５０名
要予約

ちょっとそこのあなた！フレイルちゃいますか？



知らんけど…

令和8年 12/3（木）

14:00～16:00
（受付開始 13:30）

会場　堺市総合福祉会館 ホール（堺市堺区南瓦町2-1）

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下した状態で、放置すると健康や生活機能を損なうおそれがあります。
フレイルについて正しく知り、いつまでも元気で自分らしい生活を続けるためのポイントを一緒に学びませんか？



第1部　基調講演

「いつまでも歩ける体づくり」
～整形外科医が教えるフレイル予防～
講師：阪堺病院　整形外科
武井　聰　先生



第2部　体操

今すぐ始めよう！
～ロコモ体操でフレイル予防～
阪堺病院　理学療法士



第3部 地域で支える介護予防

- 堺市歯科医師会
- 堺市薬剤師会
- 堺区地域包括支援センター
- 堺保健センター
- 堺市社会福祉協議会堺区事務所

予約方法：下記申し込み先まで電話かFAX、または申込フォームにて（11/26〆切）
※11/1まで、先着100名を先行受付します。
※手話通訳・要約筆記をご希望の方は、11/5までにご予約とお申し出をお願いします。

申込フォーム

【お問合せ・お申込み】堺基幹型包括支援センター　TEL:072-228-7052　FAX:072-228-7058