

**第4回**

健康とわたくし  
ポイント  
ポスター

# 十和田市民あんしん 生活活用講座

とき

**10月20日  
(金)**

**18:30~**

## 健康寿命を 延ばしましょう!

~サルコペニア、フレイルを

防ぐ生活習慣を~

ところ

**中央病院1階  
エントランス  
ホール**

【講師】

**十和田市立中央病院  
総合診療科**

**荻野 雅也 先生**



お申込みは  
こちらから

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

**お問合せ**

十和田市医療介護連携相談支援  
センター(十和田市立中央病院内)

Tel : 0176-23-5121(代)

Mail: towada.renkei@gmail.com

「<sup>うち</sup>お家で」を支える 十和田市在宅医療・介護連携推進事業

# 第 回 あんしん生活活用講座 参加申込書

※1事業所1アカウントでの参加をお願いします。

FAX：0176-21-1234 もしくは [towada.renkei@gmail.com](mailto:towada.renkei@gmail.com) まで

○必要事項をご記入の上、お申込みください。

事業所名	
参加代表者氏名	
メールアドレス	
連絡先番号	
視聴する人数	

## 【視聴される方へお知らせ】

- ・事前にWeb会議用アプリ「Zoom」をインストールしてください。
- ・開講30分前からの入室が可能です。
- ・当日資料のある場合はZoom内のチャットへアップしておりますので、各自でご準備いただきますようお願いいたします。
- ・スマートフォン、タブレットを使用される方は、Wi-Fi環境下でのご視聴をお勧めします。Wi-Fi環境にない場合は別途通信料が発生します。通信料は自己負担となります。
- ・視聴時、Zoomのマイクはミュート(🔇)にしてください。
- ・営利を目的とする録画、録音、撮影は禁止します。
- ・Zoomの表示名について、団体・法人でお申込みの場合は、団体名、法人名を表示してください。