

こんなことはありませんか？

つまずきやすくなった、歩くスピードが遅くなったと感じる  
体力や気力が、前より落ちてきたと思う  
家で一人で過ごす時間が長く、人と話す機会が少ない  
これから先も、自分のことはできるだけ自分でしたい  
家族の介護が心配で、「今からできること」を知っておきたい

“まだ大丈夫”から  
“今やってみよう”へ！



## 大阪狭山市介護予防啓発講演会

～いまからでも遅くない！今日から始める介護予防～

日時

令和 8 年 2 月 27 日（金）

午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分（開場 午後 1 時）

会場

大阪狭山市文化会館（SAYAKA ホール）  
小ホール

参加費無料／どなたでも／申込不要

講師

ご本人だけでなく、ご家族や地域で高齢者を  
支えておられる方もぜひお越しください。



佐藤 孝臣 氏

厚生労働省介護予防活動普及展開事業 事業所ワーキング座長  
厚生労働省地域づくり加速化事業 伴走的支援アドバイザー

一般社団法人自立支援・地域づくり推進機構 代表理事  
一般社団法人日本作業療法士協会 地域共生社会対策委員会委員長  
株式会社アイトラック 代表取締役

さやりん  
ポイント  
もらえます♪

♪

さやりんポイント付与対象です。

さやりんポイントカードまたは chiica アプリをインストールしたスマートフォンを  
お持ちください。

主催：大阪狭山市 協力：大阪狭山市社会福祉協議会（地域包括支援センター）  
問い合わせ：大阪狭山市健康福祉部高齢者福祉グループ ☎ 072-366-0011