

世帯配布

令和5年9月8日

吉原ふれあい地区館

運営委員長 牧内 利文

# 第2回健康教室のご案内

## ～フレイル予防講座～

《阿見町 高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業》

「茨城県立医療大学付属病院」コラボ企画 吉原ふれあい地区館共催 フレイル予防講座

～健康に長生き STOPフレイル～  
あなたのからだ  
健康チェックしてみませんか？

日時

令和5年10月20日（金）13：00～

場所

吉原交流センター 2階・吉原ホール

対象者

65歳以上の方（定員25名）



開催内容

13:00～13:30

【受付・フレイルチェック】身長・握力測定・フレイルチェック

13:30～13:50

【講演】「フレイルってなに？予防方法を知ろう」

講師：茨城県立医療大学付属病院  
リハビリテーション科 医師 岸本 浩 氏

日本リハビリテーション医学会専門医  
日本リハビリテーション栄養学会リハビリテーション栄養指導士



13:50～14:00

休憩

14:00～14:20

【体操】「イスを使ったフレイル予防体操」

講師：茨城県立医療大学付属病院 理学療法士

※運動しやすい服装で、飲み物を持参してお越しください



（参加自由）

14:20～

終わり次第解散

【測定】運動能力測定（体重・筋力・バランス測定）

※県立医療大学付属病院の研究の一環で行います

【個別健康相談】希望者（要予約）

ご参加いただいた方には  
フレイル予防に役立つ  
歯磨き粉の試供品  
プレゼント！

<裏面に続きます>

■ 問合せ先

阿見町役場 健康づくり課 ☎ 029-888-2940 (土・日・祝日を除く 8:30~17:15)

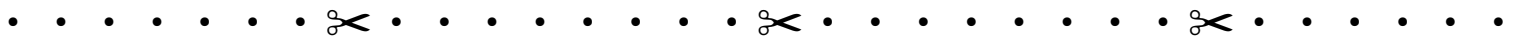
**【募集期間】 令和5年9月21日(木)~10月12日(木)午前9時~午後5時**

吉原ふれあい地区館事務局(吉原交流センター事務室)の窓口にて下の「フレイル予防講座参加申込用紙」をご提出いただくか、FAX、電話でお申込みください。

(FAX番号 029-889-0021 電話 029-889-0277)

※ 月曜日、祝日(9月23日(土))、9月19日(火)は休館日となります。

〈問い合わせ〉 事務局(関川)吉原交流センター内 ☎029-889-0277



【フレイル予防講座参加申込用紙】

(日程:10月20日吉原ふれあい地区館)

氏名: \_\_\_\_\_

生年月日:大・昭 年 月 日

☎: \_\_\_\_\_

個別健康相談希望 : あり・なし \_\_\_\_\_