



〈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〉

「茨城県立医療大学附属病院」コラボ企画 シニア部会・成人部会共催 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？

参加無料

※要申込

日時

令和5年9月22日(金) 13:00～

場所

本郷ふれあいセンター 多目的ホール

対象者

65歳以上の町民(定員20名)



開催内容

13:00～13:40 【受付・フレイルチェック】身長・握力測定・フレイルチェック

13:40～14:00 【講演】「フレイルってなに？予防方法を知ろう」

講師：茨城県立医療大学附属病院 岸本 浩 氏

●プロフィール

東京医科歯科大学医学部 卒業

日本リハビリテーション医学会専門医

茨城県立医療大学附属病院にて現在ご活躍中



14:00～14:10 休憩

14:10～14:30 【体操】「イスを使ったフレイル予防体操」

講師：茨城県立医療大学附属病院 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



14:30～ 【測定】運動能力測定(体重・筋力・バランス測定)

測定終わり次第解散

※県立医療大学附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！

【申込期日】令和5年9月16日(土)〆切(定員になり次第、受付終了)

■ 申込方法

本郷ふれあいセンターに直接来館するか、お電話にてお申し込み下さい。

お申込みの際は、あなた様の以下の情報をお知らせください。【☎ 830-5100 担当：関戸】

【氏名】、【電話番号】、【生年月日】、【個別健康相談の希望の有無】

■ 問合せ先

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