



「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？

※県立医療大学附属病院の研究の一環で行います

参加無料

※要申込

日時

令和6年11月15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15名)



開催内容

13:00～13:30	【受付・測定】フレイル・筋力・バランスチェック 嚥下機能評価等
13:30～13:50	【講演】「フレイルってなに？予防方法を知ろう」 講師：茨城県立医療大学附属病院 医師 岸本 浩 氏
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・口腔体操」 講師：茨城県立医療大学・茨城県立医療大学附属病院 理学療法科長 松田 智行 氏
14:20～ 終了次第解散	【測定結果解説】 お一人ずつ、測定結果からアドバイスします。少しお時間がかかりますのでご了承ください。 ご希望のない方は当日受付でお伝えください。
持ち物等	運動しやすい服装で、飲み物を持参してお越しください

【申込期日】令和6年11月9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】

■ 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)