世帯配布

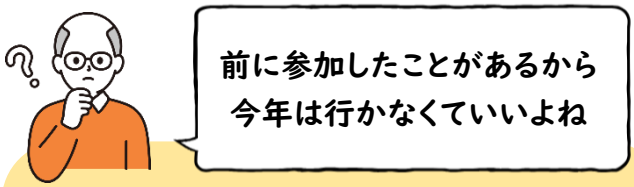
健康講座のご案内

令和8年９月25日
吉原ふれあい地区館
運営委員長　青山 晴美

茨城県立医療大学
付属病院共同開催

フレイル予防講座

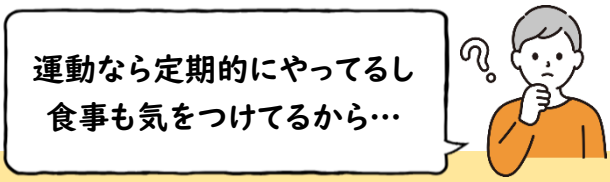
日程	令和８年　11月６日　13:00～15:00	参加無料 事前申込をお願いします
会場	吉原交流センター　吉原ホール	
対象者	65歳以上の阿見町民（定員15名）	
持ち物	動きやすい服装、靴・水分補給できるもの ※過去の測定結果がある方は持参してください（黄色いファイル）	
講座内容	フレイルチェック	最新体組成計『InBody』で筋肉量を“見える化”！ さらに握力やお口（口腔機能）・下半身の筋力を測定
	講話「フレイルを知ろう」	フレイルや介護予防について医師が解説し、対策方法をお伝えします
	フレイル予防体操	県立医療大オリジナル体操で、身体とお口を生き生き！元気にしましょう
	測定結果のお渡し	医療資格を持ったスタッフが、フレイルチェックの結果をひとりずつ解説してお渡しします
この講座は、茨城県立医療大学付属病院の研究事業の一環として行われます		



いえいえ、そんなことはありません！

むしろ、以前の測定結果と比較し「自分の身体が“どう変化した”のか？」を確認できます。

健康診断のように年に１回
定期的にチェックすることが大切です。



『衰え』は気づかない間に進んでいます

衝撃的なことに、講座参加者の約半数にお口の機能の低下がみられましたが、全員に自覚（むせやすさ、飲み込みにくさ）があったわけではありません。

測定を通じて“気づく前に”対策しましょう！

申込方法	吉原交流センターへ電話する　☎029-889-0277 担当：吉原ふれあい地区館　木次谷（きじや）
申込期間	令和８年10月15日（木）～10月31日（土）まで （定員になり次第、受付終了）

＜講座の詳細に関する問い合わせ＞
阿見町役場　健康づくり課（総合保健福祉会館『さわやかセンター』内）
☎029-888-2940（8:30～17:15　土日祝を除く）

