

高齢者部会学級生の皆様へ

《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

令和5年10月13日  
阿見第一ふれあい地区館  
運営委員長 平野 誠司  
高齢者部会部長 宗田 和子

# フレイル予防講座

参加無料

～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11月10日（金） 13：30～15：00

対象者 かすみ公民館 多目的ホール（13時～開場・受付）

場所 65歳以上の方（先着25名）

ご参加頂いた方には  
フレイル予防に役立つ歯磨  
き粉の試供品プレゼント！

開催内容

13:00～ 【開場・受付】身長・体重・握力測定(希望者)。

13:30～13:40 【フレイルチェック】。

13:40～14:00 【講演】「フレイルってなに？」。

講師：茨城県立医療大学付属病院 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。

茨城県立医療大学付属病院にて現在ご活躍中。



14:00～14:10 休憩。

14:10～14:30 【体操】「家でできるフレイル予防体操」。

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。



<希望者のみ> 【測定】基本的な運動能力測定(筋力量、バランス、柔軟性など)。

14:30～15:00 【個別健康相談】希望者(要予約)。

申込方法： かすみ公民館窓口まで申込書を提出するか、  
電話にてお申込み下さい！！

申込期間： 10月20（金）～11月9日（木）【問い合わせ先】

阿見第一ふれあい地区館（かすみ公民館内） 担当：大原（☎888-8111）



【フレイル予防講座参加申込用紙】

（日程：11月10日かすみ公民館）

氏名： \_\_\_\_\_

生年月日： T・S 年 月 日

☎： - -

個別健康相談希望： あり・なし