

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> 14:30～15:00	【測定】基本的な運動能力測定（筋力量、バランス、柔軟性など） 【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