

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》

※県立医療大学付属病院の研究の一環で行います

令和6年8月23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 長南 秀則

フレイル予防講座

参加無料

～健康に長生き STOPフレイル ～ あなたのからだフレイル予防を学んでみようあなたのが

書式変更：フォント：11 pt

書式変更：両端揃え，行間：固定値 20 pt，グリッドへ配置しない

書式変更：フォント：11 pt，太字（なし）

書式変更：フォント：11 pt

書式変更：フォント：11 pt，太字

書式変更：フォント：11 pt

日時 令和6年10月11日（金） 13：00～15：00 頃
対象者 65歳以上の町民（先着 15名）（12時45分～受付）
場所 かすみ公民館 多目的ホール

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：茨城県立医療大学付属病院 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・茨城県立医療大学付属病院
理学療法科長 松田 智行 氏

14:20～ 【測定結果解説】
終了次第解散 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： 8月31（土）～10月5日（土）

【問い合わせ先】 阿見町役場 健康づくり課 ☎888-2940（8:30～17:15）

又は、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：10月11日 かすみ公民館）

氏名： _____

生年月日： T・S _____ 年 _____ 月 _____ 日

☎： _____

参加賞有