

気づく！

学ぶ！

やってみる！

いつまでもあなたらしく長生きするために

フレイルを予防しよう



日程	令和 7 年 11 月 21 日(金)13:00～	参加無料 ※要申込
会場	さわやかセンター	
対象者	65 歳以上の阿見町民(定員 15 名)	
持ち物	運動しやすい服装、靴・水分補給できるもの	

< 講座内容 >

13:00～13:40	【フレイルチェック】 (筋力・筋肉量・バランスチェック・口腔機能 等)
13:40～14:00	【講話】「フレイルを知ろう」 講師:茨城県立医療大学付属病院医師 岸本 浩 氏
10 分休憩	
14:10～14:30	【体験】フレイル予防体操
14:30～終了後解散	フレイルチェック結果解説・健康相談 ※希望しない方は当日受付でお申し出ください
この講座は、茨城県立医療大学付属病院の研究の一環として実施しています	

< 申込について >

申込方法	阿見第二ふれあい地区館事務局(中央公民館内) ☎029-888-2526 (担当:福士) 【氏名、電話番号、生年月日、行政区】をお伝えください
申込締切	令和 7 年 11 月 13 日まで(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 ☎029-888-2940 (8:30～17:15 土日祝を除く)