

## 回覧

# 健康講座のご案内

令和 7 年 10 月 10 日  
阿見第二ふれあい地区館  
運営委員長 梶原 隆徳  
高齢者部会 部長 長南 俊雄

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)