

フレイル予防講座

令和 8 年 8 月 7 日
阿見第二ふれあい地区館
運営委員長 小笠原 広子

日程	令和 8 年 9 月 4 日(金) 13:00~15:00		参加無料 事前申込を お願いします
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	動きやすい服装、靴・水分補給できるもの ※過去の測定結果がある方は持参してください(黄色いファイル)		
講座内容	フレイルチェック	最新体組成計『InBody』で筋肉量を“見える化”！ さらに握力やお口(口腔機能)・下半身の筋力を測定	
	講話「フレイルを知ろう」	フレイルや介護予防について医師が解説し、対策方法をお伝えします	
	フレイル予防体操	県立医療大オリジナル体操で、身体とお口を生き生き！ 元気にしましょう	
	測定結果のお渡し	医療資格を持ったスタッフが、フレイルチェックの結果をひとりずつ解説してお渡しします	
この講座は、茨城県立医療大学付属病院の研究事業の一環として行われます			



前に参加したことがあるから
今年は行かなくていいよね



運動なら定期的にやってるし
食事もうつてるから…



いえいえ、そんなことはありません！
むしろ、以前の測定結果と比較し「自分の身体が
“どう変化した”のか？」を確認できます。

健康診断のように年に 1 回
定期的にチェックすることが大切です。

『衰え』は気づかない間に進んでいます
衝撃的なことに、講座参加者の約半数にお口の機能の低下がみられましたが、全員に自覚（むせやすさ、飲み込みにくさ）があったわけではありません。

測定を通じて“気づく前に”対策しましょう！

申込方法	阿見第二ふれあい地区館へ電話する ☎029-888-2526（中央公民館内） お名前 年齢 行政区 をお伝えください
申込締切	令和 8 年 8 月 25 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(総合保健福祉会館『さわやかセンター』内)

☎029-888-2940 (8:30~17:15 土日祝を除く)

