

回覧

《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》

令和7年7月25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

高齢者部会主催

「茨城県立医療大学付属病院」コラボ企画

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7年8月29日（金） 13：00～15：00

対象者

かすみ公民館 多目的ホール（12時50分～開場・受付）

場所

65歳以上の阿見町町民（先着 15名）

開催内容

13:00～

【開場・受付】身長・体重・握力測定（希望者）

～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>

フレイルチェック結果解説・健康相談

14:30～15:00

【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： 8月2（土）～8月23日（土）
【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：8月29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 _____