



「茨城県立医療大学付属病院」コラボ企画 阿見ふれあい地区館共催 フレイル予防講座

～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？

※県立医療大学付属病院の研究の一環で行います

参加無料

※要申込

日時

令和6年9月20日(金) 13:00～

場所

さわやかセンター 大会議室 2階

対象者

65歳以上の町民(定員15名)



開催内容

13:00～13:30	【受付・測定】フレイル・筋力・バランス・嚥下機能チェック・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～ 終了次第解散	【測定結果解説】 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

【申込期日】令和6年 9月13日(金)〆切 (定員になり次第、受付終了)

■ 申込方法

中央公民館に来館又は電話でお申し込み下さい。

阿見ふれあい地区館(888-2526) 担当 市田

(日・月・祝日を除く 8:30～17:15)

■ 問合せ先

阿見町役場 健康づくり課 ☎ 029-888-2940 (土・日・祝日を除く 8:30～17:15)

※個別相談ご希望の方は健康づくり課に問合せ願います。