

茂原市

参加費無料

フレイル予防市民講演会

会場 ▶ 市役所市民室 定員 ▶ 各140名

13時～15時30分(12時15分受付開始)

健康長寿 鍵は オーラルフレイル予防

1月16日(木)



第1部 講師 山倉歯科医院 院長 山倉 久史先生

フレイル、いわゆる虚弱状態になる前に気づくわずかな変化、実は口の機能を知りチェックすることで早期発見することができると考えられます。オーラルフレイルとはその機能の衰えなのです。今回は機能と検査方法についてお話しいたします。

第2部「フレイル予防のための運動と食事」

講師

- 千葉県理学療法士協会 介護老人保健施設つくも苑 川原聡子先生
- 森永乳業株式会社千葉営業所 管理栄養士 松下ひろみ先生

人生100歳時代 地域ぐるみでフレイル予防 ～つながりが健康をつくる～

2月12日(水)



フレイルキックオフ講座

講師

東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員 神谷 哲朗先生

介護予防のキーワード「フレイル」を知っていますか？ 要介護になる一歩手前の状態「フレイル」について予防の最前線をわかりやすくお話しいたします。

楽しみながら健康度を知る、「フレイルチェック」の体験もあります

フレイルサポーター新規募集!!

新しくできるチームに入って、フレイル予防の普及活動をしませんか？ ご興味のある方はぜひフレイルキックオフ講座にお越しください。

申込み開始

12月15日

参加のお申込みは、電話、FAX、または、窓口で。先着順です。
両方またはどちらの受講かお伝えください。(市民限定)

茂原市高齢者支援課 地域包括支援室

電話 0475-20-1583【平日8:30～17:15】

FAX 0475-26-6788【24時間受付】