

フレイル予防講演会

参加費
無料



写真:2025年度講演会

2026.12月20日(日)

中部学院大学
各務原キャンパス 大講義室

定員150名(抽選) 申込締切:11月30日(月)

(各務原市那加甥田町30-1)

受付:12時30分~13時50分

体力測定

開演前に体力測定会を実施します。
体力測定を希望される方は、動きやすい服装で、
13時15分までに受付をしてください。

講演会:14時00分~16時00分

体力測定6種目(所要時間 約40分)

年齢共通種目:①握力②上体起こし③長座体前屈
 64歳以下の方:④反復横跳び⑤立ち幅跳び⑥3分間歩行
 65歳以上の方:④開眼片足立ち⑤10m障害物歩行⑥2ステップテスト

① 今日から始める脳活!楽しく学ぶ認知症予防



えび ゆか
海老 諭香 先生

最近もの忘れが増えたかも…」と感じることはありませんか?本講演では、認知症について学びながら、楽しく取り組める脳活トレーニングを体験します。認知症のことや予防のポイントを知り、脳と心を元気に保ちましょう。笑って、考えて、みんなで楽しく脳を活性化!いつまでも自分らしく、いきいきと暮らすためのヒントを一緒に見つけましょう。

中部学院大学短期大学部
社会福祉学科

② 活動できる身体を確認しましょう ~体力測定の実施と高齢者対応版解説~



ありかわ はじめ
有川 一 先生

講演前に実施した体力測定の結果について解説するとともに、体力・健康の現在の動向を確認していただきます。これらを踏まえて、「健康で活動できる身体」を維持するために取り組むことを、一緒に考えましょう。

中部学院大学 スポーツ健康科学部
スポーツ健康科学学科

《フレイル予防講座》各回共通 《時間》14:00~15:30 《定員》40名程度(抽選) 《参加費》無料

講座	日程	会場	演題	講師 (中部学院大学・中部学院大学短期大学部)	申込締切
A	11/6 (金)	那加福祉センター (那加雲雀町15)	知って安心、やって実感! -認知症とフレイルを学ぶ体験型講座-	桒井 彩喜恵 先生 短期大学部 社会福祉学科	10/19 (月)
B	11/25 (水)	稲羽コミュニティセンター (上戸町3-324)	頭と体を元気に!脳を活性化してフレイル予防	菅沼 惇一 先生 看護リハビリテーション学部 理学療法学科	11/9 (月)
C	12/2 (水)	中央ライフデザインセンター (蘇原中央町2-1-8)	お口の元気はからだの元気 -口腔フレイルと栄養のはなし-	山口 奈都世 先生 看護リハビリテーション学部 看護学科	11/16 (月)
D	1/13 (水)	鵜沼福祉センター (鵜沼羽場町1-217)	元気の秘訣は心と体! -運動とストレスから考えるフレイル予防-	岩ヶ谷 佳那 先生 看護リハビリテーション学部 理学療法学科	12/21 (月)

【主催】各務原市 【主管】中部学院大学・中部学院大学短期大学部
 【協力】明治安田生命保険相互会社 各務原営業部

申込方法は裏面へ

申込方法

以下の①または②いずれかの方法でお申込みください

①申込フォーム（インターネット）

スマートフォン等で右記のQRコードを読み取り、
申込フォームに必要事項を入力して送信してください



QRコードは
株式会社デンソーウェーブ
の登録商標です

②申込用紙（窓口、FAX、郵送） 申込用紙に記入し、以下のいずれかの方法にてご提出ください

窓口

- ◆中部学院大学各務原事務課
（各務原キャンパス1階）
- ◆各務原市健康づくり推進課
（総合福祉会館1階）

FAX

- ◆058-375-3604
- 【送信先】
中部学院大学各務原事務課

郵送

- 〒504-0837
- 各務原市那加甥田町30-1
中部学院大学各務原事務課

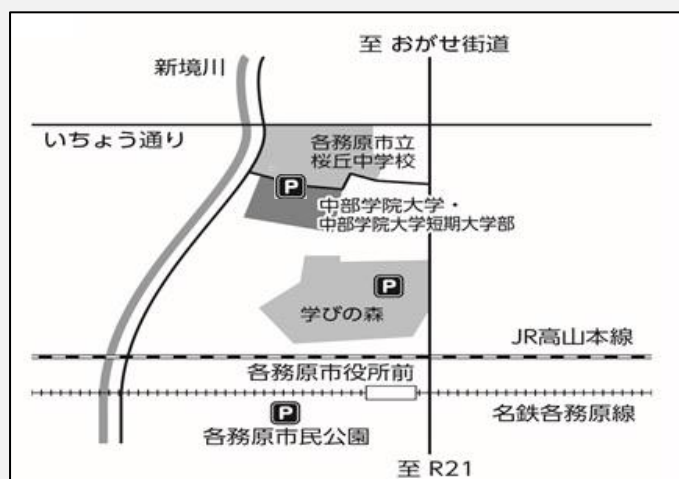
抽選結果は申込者全員にハガキを発送しご連絡します。（講演会・講座ごとに締切後に抽選を行い発送します。）

申 込 用 紙

抽選結果をハガキにてご連絡致します。漏れなく、丁寧にご記入ください。

一人目（代表者）	氏 名	性 別 男 ・ 女				
	ふりがな	電 話 番 号 () - () - ()				
	郵便番号	生 年 月 日 年 月 日				
	住 所					
	申込する講演会、講座を ○で囲んでください	講演会 12/20(日)	講座A 11/6(金)	講座B 11/25(水)	講座C 12/2(水)	講座D 1/13(水)

二人目	氏 名	性 別 男 ・ 女				
	ふりがな	電 話 番 号 () - () - ()				
	郵便番号	生 年 月 日 年 月 日				
	住 所					
	申込する講演会、講座を ○で囲んでください	講演会 12/20(日)	講座A 11/6(金)	講座B 11/25(水)	講座C 12/2(水)	講座D 1/13(水)



※お申込みの個人情報は、当講演会及び当講座のために利用します。
個人情報は適切に管理し他の事業での利用や第三者に提供することはありません。

【お問合せ】 9時～17時（土・日・祝、年末年始を除く）

中部学院大学 各務原事務課（各務原キャンパス1階）

TEL (058) 375-3600 / FAX (058) 375-3604

〒504-0837 各務原市那加甥田町30-1