

2022年度



かかみがはら

フレイル予防で  
健康長寿

# フレイル予防講演会

## ① 演題：『お口を元気にして、 健康寿命を延ばしましょう！』

講師：中部学院大学看護リハビリテーション学部  
看護学科 平澤 園子 先生



お口の機能の衰えのことを“オーラルフレイル”といいます。食べることや話すことがうまくいかなくなると、栄養が偏ったり、人と関わることがおっくうになったりし、身体の衰えへとつながっていきます。ぜひ、オーラルフレイルを予防し、食べる・話す喜びを維持して、健康寿命を延ばしましょう。

## ② 演題：『体力づくりのコツ、教えます！』 ～ウォーキング&自宅でできる簡単筋トレ～

講師：中部学院大学スポーツ健康科学部  
スポーツ健康科学科 後藤 健太 先生



皆さん、日頃から歩いてらっしゃいますか？  
ウォーキングのコツをはじめとして、お家でできる筋力トレーニングやストレッチなどを紹介します。実践を通して効果的な方法や注意点などについて学んでいきましょう。体力測定も実施しますのでぜひご参加ください。  
楽しく身体を動かして、こころもからだも健康に！

【日 時】2022年9月10日（土）14：00～15：30

（受付開始）13：00

※受付後、開演前に簡単な体力測定をして頂きます。動きやすい服装でご参加下さい。

【会 場】中部学院大学 各務原キャンパス 大講義室（1101教室）

〒504-0837 各務原市那加甥田町30-1

【入場料】無料（先着順150名）

定員になり次第申込を終了します。

【申込期限】2022年9月2日（金）まで

【申込方法】・右記QRコードを読み取り、必要事項を入力  
・裏面申込用紙に必要事項を記入し、市役所高齢福祉課、中部学院大学各務原事務課の窓口又は下記にFAX

【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 岐阜支社 各務原営業部

【お問合せ】中部学院大学 各務原事務課

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



（申込みフォーム）