

すがぬま じゅんいち
講師:菅沼 惇一 先生

中部学院大学
看護リハビリテーション学部 理学療法学科



フレイルでは「立つ」「歩く」といった身体の運動機能の低下に加えて「脳機能」が低下することで、要介護や寝たきりになる可能性が高まります。

会場では、簡単な体力測定ブースを準備しますのでご体験ください。あしゆび体操など自宅のできる健康づくり体操をご紹介します。



演題 フレイル予防のための脳トレと運動～おとなの体力測定と健康づくり体操～

日時 2023年9月30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ください。

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

参加費 無料(先着順150名) ※定員になり次第申込みを終了します。

申込み 裏面を参照しお申込みください【申込締切:9月11日(月)】

<フレイル予防講座>

各回、時間は14:00~15:30、定員は30名程度(先着順)です。

参加費:無料

	演題	日時	会場	講師 (中部学院大学・ 中部学院大学短期大学部)	申込締切
A	「あたま」と「からだ」を仲良く使おう! ～効果的なウォーキングと体操のすすめ～	10月2日 (月)	稲羽コミュニティセンター 上戸町3-324	後藤 健太 先生 スポーツ健康科学部 スポーツ健康科学科	9月11日 (月)
B	STOP(ストップ)フレイル! 生活習慣をととのえる!	11月14日 (火)	蘇原コミュニティセンター 蘇原野口町1-1-3	高田 真澄 先生 看護リハビリテーション学部 看護学科	10月25日 (水)
C	フレイルやその他の疾病にかからないために - 個々に合った食事の摂り方 - <指導者向け講座(一般参加可)>	12月11日 (月)	那加福祉センター 那加雲雀町15	菊池 啓子 先生 短期大学部 幼児教育学科	11月21日 (火)
D	楽しく続けて健康づくり! ～フレイル予防のための体操～ <指導者向け講座(一般参加可)>	2月1日 (木)	鶺沼福祉センター 鶺沼羽場町1-217	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	1月19日 (金)

※講座C・Dは、フレイル予防サポーターや団体代表者向けの内容ですが、一般参加も可能です。

※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

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



②窓口提出またはFAX送信

下記の申込用紙に必要事項を記入し、

窓口提出の場合は、「市役所高齢福祉課」「中部学院大学各務原事務課」へ持参してください

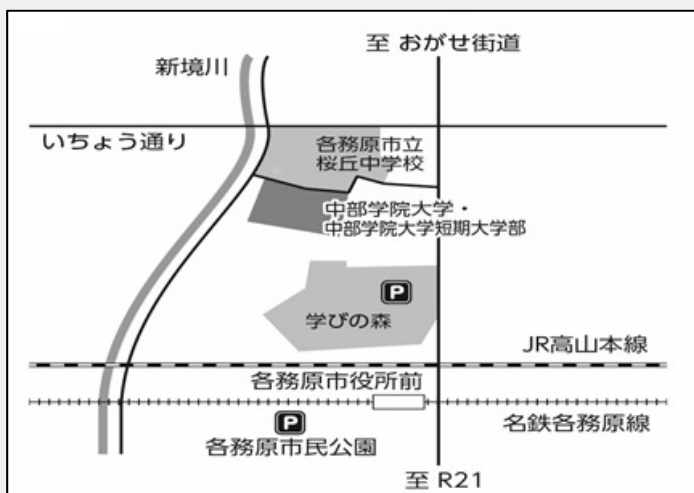
FAX送信の場合は、「(058)375-3604」へ送信してください

申 込 用 紙

一人目	フリガナ		性別	男	女
	氏名		電話番号		
	生年月日	T S H	年	月	日
	住所	〒			
	申込内容 (複数可、○を付けてください)	講演会(9/30)	講座A	講座B	講座C

二人目	フリガナ		性別	男	女
	氏名		電話番号		
	生年月日	T S H	年	月	日
	住所	〒			
	申込内容 (複数可、○を付けてください)	講演会(9/30)	講座A	講座B	講座C

※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。



※大学駐車場は、数に限りがあります。
公共駐車場をご利用ください。

【お問合せ】

中部学院大学 各務原事務課

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

〒504-0837 各務原市那加甥田町30-1