



参加費
無料

2024年度 フレイル予防講演会

日程

9/15日

会場

中部学院大学
各務原キャンパス (各務原市那加甥田町30-1)

申込

裏面を参照しお申込みください
定員150名(抽選)

申込締切：8月30日(金)

受付：12時30分～13時50分

受付後、開演前に体力測定をしていただきます。
体力測定をご希望される方は動きやすい服装で、
13時15分までにお越しください。

体力測定6種目(所要時間 約40分)

年齢共通①握力 ②上体起こし ③長座体前屈

64歳以下の方は、④反復横跳び ⑤立ち幅跳び ⑥3分間歩行

65歳以上の方は、④開眼片足立ち ⑤10m障害物歩行 ⑥2ステップテスト

講演会：14時～16時



① おいしい食事とフレイル予防 —安くて簡単、フレイル撃退レシピ—

きくち けいこ
菊池 啓子 先生
中部学院大学短期大学部
幼児教育学科

フレイル予防の食生活も、おいしくなければ続かず意味がありません。
安くておいしい、簡単であっという間にできる「フレイル撃退レシピ」
を知って、これからの生活にどんどん取り入れていきましょう。



② 現在の体力水準を確認しましょう —健康増進に向けて—

ありかわ はじめ
有川 一 先生
中部学院大学 スポーツ健康科学部
スポーツ健康科学科

当日、受付後に測定した「文部科学省新体力テスト」の結果を基に、
ご自身の体力(≒健康状態)の確認をしていただきます。
その上で、体力増進に向けたアドバイスをを行います。

《フレイル予防講座》

各回、時間は14:00～15:30、定員は30名(抽選)です。

参加費：無料

	演題	日程	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	健康貯金をコツコツと！ ～フレイル予防のための運動指導～	10月8日 (火)	蘇原コミュニティセンター (蘇原野口町1-1-3)	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	9月20日 (金)
B	呼吸を楽にして元気に歩こう ～ウォーキングにつながる呼吸体操～	10月29日 (火)	稲羽コミュニティセンター (上戸町3-324)	大竹 康平 先生 看護リハビリテーション学部 理学療法学科	10月11日 (金)
C	認知症のこと、正しく理解できていますか？ ～知ることから始めるフレイル予防～	11月12日 (火)	鶺沼福祉センター (鶺沼羽場町1-217)	榊井 彩喜恵 先生 短期大学部 社会福祉学科	10月25日 (金)
D	お口を元気にしてオーラルフレイルを予防しましょう	11月29日 (金)	総合福祉会館 (那加桜町2丁目163番地)	平澤 園子 先生 看護リハビリテーション学部 看護学科	11月8日 (金)

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

抽選結果はハガキにてご連絡致します。

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、「中部学院大学各務原事務課」または「市役所高齢福祉課」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

抽選結果をハガキにてご案内致します。正しく丁寧に記入頂くようお願い致します。

一人目	フリガナ		性 別	男	・	女
	氏 名		電 話 番 号	()	-	()
	〒	—	生 年 月 日	年	月	日
	住 所					
申込内容 (複数可、○を付けてください)		講演会(9/15)	講座A(10/8)	講座B(10/29)	講座C(11/12)	講座D(11/29)

二人目	フリガナ		性 別	男	・	女
	氏 名		電 話 番 号	()	-	()
	〒	—	生 年 月 日	年	月	日
	住 所					
申込内容 (複数可、○を付けてください)		講演会(9/15)	講座A(10/8)	講座B(10/29)	講座C(11/12)	講座D(11/29)

※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。
公共駐車場もご利用ください。

【お問合せ】 9時～17時(土・日・祝を除く)
 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