

# フレイルにならないために 〈全3回〉

フレイルとは何かから始め、どうして問題なのか、予防するためにはどうすればよいかについて講義します。また、手軽にできるフレイル予防の運動療法を体験するとともに、分かり易いテキストを配布し、講座後も実践できるようにします。

講師

中野 聡子  
健康科学部  
静岡理学療法学科  
講師

第1回 5月25日(火)  
9:30-11:30

フレイルとは?

第2回 6月8日(火)  
9:30-11:30

フレイルの予防法は?

第3回 6月22日(火)  
9:30-11:30

フレイルの予防策、  
中級編!

会場 静岡市西部生涯学習センター

受講料 無料 テキスト代(実費) 1,200円を徴収いたします。

申込方法 お電話にて静岡市西部生涯学習センターまでお申し込みください  
054-255-3960

令和3年5月6日(木)  
14時00分より受付開始。

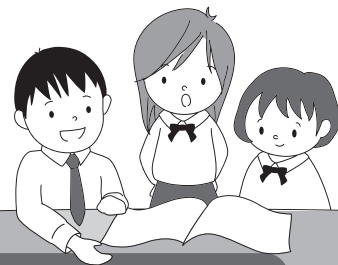
対象 成人 30名

(先着順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます)  
※原則として、ご提供いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用いたしません。ただし、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、必要に応じて保健所等の公的機関に提供することがあります。

新型コロナウイルスの感染拡大防止対策を実施しております。参加に当たりましては、検温の実施、マスクの着用をお願いいたします。また、体調不良(37.5度以上又は平熱比1度超過の発熱、咳、のどの痛み、強いだるさ等)の場合及び講座前2週間以内に感染拡大地域への訪問歴がある方は、参加をお控えください。ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。なお、状況によって講座の変更、中止の場合がございます。ご了承ください。

## フレイルにならないために 〈全3回〉

講師 健康科学部静岡理学療法学科 講師 中野 聡子



## 〈第1回〉フレイルとは？

**5月25日(火)**  
9:30~11:30

フレイルの症状とその対策について知り、自身の身体フレイルチェックを行います。また簡単な予防方法をご紹介します。

## 〈第2回〉フレイルの予防法は？

**6月8日(火)**  
9:30~11:30

フレイルの予防方法について、運動だけでなく、お口の機能や栄養面、生活習慣について広く学び、実践しましょう。

## 〈第3回〉フレイルの予防策、中級編！

**6月22日(火)**  
9:30~11:30

フレイルケアを実践していただいている皆さんと実践方法の工夫などを共有します。また、家族や友人にフレイルケアを教えられるフレイルケアリーダーを目指しましょう。

## 申込方法

※お電話にて静岡市西部生涯学習センターまでお申し込みください。

電話申込

**054-255-3960** (静岡市西部生涯学習センター)

令和3年5月6日(木)  
14:00より受付開始。

先着順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます。

※原則として、ご提供いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用いたしません。

ただし、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、必要に応じて保健所等の公的機関に提供することがあります。

## 会場案内図

### 静岡市西部生涯学習センター (指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団)

〒420-0068 静岡市葵区田町三丁目 46 番地の 5 TEL.054-255-3960

URL <https://sgc.shizuokacity.jp/>

バス

(JR静岡駅北口8番線のりば)

- 西部循環線(中町回り)「田町四丁目」下車
- 西部循環線(駒形回り)「田町四丁目」下車

駐車場

駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。※満車時はお容赦ください。



つながる、ひろがる、つくりだす。