

健康長寿の新常識！フレイルを学ぶ！

フレイル サポーター 養成講座

参加
無料

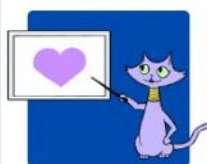


定員：30人程度（先着順、全日程参加者優先）会場：保健センター

こんな人に
おすすめ！

- 健康やフレイル予防に興味があり、元気にくらしたい
- 地域のために人とかかわる活動やできることをしたい
- フレイル予防を湖南省で広めたい！

フレイル サポーター 3つの役割



自分自身のフレイル予防

フレイルの知識を学び、自身の生活に活かしてフレイルを予防します



身近な人に伝える

学んだフレイルの知識を身近な人に伝えて、一緒にフレイルを予防します



地域のフレイル予防をサポート

体力測定のコラボやイベントなど、地域でのフレイル予防事業などを支援します

- 健康長寿のキーワード！フレイル予防とは

7/9(木)

13:30 ~ 15:30

こうせい駅前診療所
佐々木 隆史さん

- お口のオーラルフレイル予防！と実践！フレイルチェックと体力測定

7/17(金)

10:30 ~ 15:00

10:30 ~ 12:00
歯科衛生士
山本 智子さん

13:00 ~ 15:00
甲西リハビリ病院
久保 貴弘さん

昼食は各自で
ご準備してください

- 食事でフレイル予防！とみんなで考えよう、湖南省のフレイル予防！

7/21(火)

10:30 ~ 15:00

10:30 ~ 12:00
管理栄養士
田中 美智子さん

13:30 ~ 15:00
取組紹介
グループワーク

希望者はフレイル予防
教材弁当試食つき

申込は6月19日(金)までに電話・メール・FAXで

※内容は変更になる場合があります

湖南省健康政策課
湖南省夏見588番地(保健センター)

TEL

0748-72-4008

メール kenkou@city.shiga-konan.lg.jp

FAX 0748-72-1481