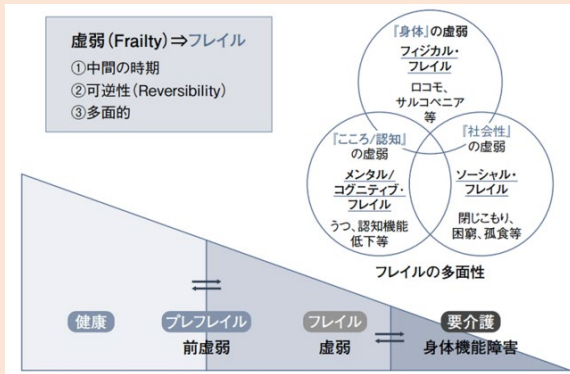




貝塚市市制施行80周年記念協賛事業 フレイル予防プロジェクト

(大阪河崎リハビリテーション大学大学院 今岡研究室)



フレイル予防

健康アプリの
紹介

フレイル予防をコンセプトとした介護予防活動を大学院生（理学療法士）が楽しく実践します。指導教官と理学療法士の大学院生が作成した冊子で、フレイル予防に重要な運動のこと、栄養のこと、そして社会参加の重要性など分かりやすくお伝えします。また、健康づくりに使えるアプリの紹介なども行います。地域の様々な活動再開の企画として是非活用ください。

座学 (フレイル予防を中心に70分)

実践 (健康アプリの使用など20分)



スマートフォンをご持参ください

対象：貝塚市在住のフレイル予防プロジェクト受講希望のかた
(団体・町会単位などで、お申し込みください)

場所：貝塚市内の町会館などにお伺いします

日時：**要相談** (まずは希望日をお伝えください)
※候補日は裏面

費用：**無料** (講座で使用する冊子はこちらで持参します)



申し込み方法：

大阪河崎リハビリテーション大学 窓口：庶務係

電話：072-446-6700 受付時間：午前9時～午後5時 (平日のみ)



貝塚市市制施行80周年記念協賛事業 フレイル予防プロジェクト

(大阪河崎リハビリテーション大学大学院 今岡研究室)

2023年（令和5年）

マークの読み方 終日実施可能：◎ 午後のみ可能：△ 午前のみ可能：□ 17時以降可能：○ 実施不可：×

| 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 木 ◎ | 1 土 ◎ | 1 火 ◎ | 1 金 × | 1 日 △ | 1 水 △ |
| 2 金 ◎ | 2 日 ◎ | 2 水 × | 2 土 ◎ | 2 月 × | 2 木 ◎ |
| 3 土 ◎ | 3 月 □ | 3 木 ◎ | 3 日 △ | 3 火 ◎ | 3 金 ◎ |
| 4 日 ◎ | 4 火 ◎ | 4 金 ◎ | 4 月 × | 4 水 △ | 4 土 ◎ |
| 5 月 ◎ | 5 水 × | 5 土 ◎ | 5 火 ◎ | 5 木 ◎ | 5 日 △ |
| 6 火 ◎ | 6 木 ◎ | 6 日 △ | 6 水 × | 6 金 ◎ | 6 月 × |
| 7 水 × | 7 金 ◎ | 7 月 □ | 7 木 ◎ | 7 土 ◎ | 7 火 ◎ |
| 8 木 ◎ | 8 土 ◎ | 8 火 ◎ | 8 金 ◎ | 8 日 △ | 8 水 △ |
| 9 金 ◎ | 9 日 ◎ | 9 水 □ | 9 土 ◎ | 9 月 × | 9 木 ◎ |
| 10 土 ◎ | 10 月 ◎ | 10 木 ◎ | 10 日 △ | 10 火 ◎ | 10 金 ◎ |
| 11 日 ◎ | 11 火 ○ | 11 金 ◎ | 11 月 × | 11 水 △ | 11 土 ◎ |
| 12 月 ◎ | 12 水 × | 12 土 ◎ | 12 火 ◎ | 12 木 ◎ | 12 日 △ |
| 13 火 ◎ | 13 木 ◎ | 13 日 △ | 13 水 □ | 13 金 ◎ | 13 月 × |
| 14 水 × | 14 金 ◎ | 14 月 × | 14 木 ◎ | 14 土 ◎ | 14 火 ◎ |
| 15 木 ◎ | 15 土 ◎ | 15 火 ◎ | 15 金 × | 15 日 △ | 15 水 △ |
| 16 金 ○ | 16 日 △ | 16 水 × | 16 土 ◎ | 16 月 × | 16 木 ◎ |
| 17 土 ◎ | 17 月 × | 17 木 ◎ | 17 日 △ | 17 火 ◎ | 17 金 ◎ |
| 18 日 ◎ | 18 火 ◎ | 18 金 × | 18 月 ◎ | 18 水 △ | 18 土 ◎ |
| 19 月 ◎ | 19 水 × | 19 土 ◎ | 19 火 ◎ | 19 木 ◎ | 19 日 △ |
| 20 火 ◎ | 20 木 ◎ | 20 日 △ | 20 水 ◎ | 20 金 ◎ | 20 月 × |
| 21 水 × | 21 金 ◎ | 21 月 □ | 21 木 ◎ | 21 土 ◎ | 21 火 ◎ |
| 22 木 ◎ | 22 土 ◎ | 22 火 ◎ | 22 金 ◎ | 22 日 △ | 22 水 × |
| 23 金 ◎ | 23 日 △ | 23 水 × | 23 土 ◎ | 23 月 × | 23 木 ◎ |
| 24 土 ◎ | 24 月 ◎ | 24 木 ◎ | 24 日 △ | 24 火 ◎ | 24 金 × |
| 25 日 □ | 25 火 ◎ | 25 金 × | 25 月 × | 25 水 △ | 25 土 ◎ |
| 26 月 × | 26 水 ◎ | 26 土 ◎ | 26 火 ◎ | 26 木 ◎ | 26 日 △ |
| 27 火 × | 27 木 ◎ | 27 日 △ | 27 水 × | 27 金 ◎ | 27 月 × |
| 28 水 × | 28 金 ◎ | 28 月 × | 28 木 ◎ | 28 土 ◎ | 28 火 ◎ |
| 29 木 ◎ | 29 土 ◎ | 29 火 ◎ | 29 金 ◎ | 29 日 △ | 29 水 × |
| 30 金 ◎ | 30 日 △ | 30 水 × | 30 土 ◎ | 30 月 × | 30 木 ◎ |
| | 31 月 × | 31 木 ◎ | | 31 火 ◎ | |

申し込み方法：

大阪河崎リハビリテーション大学 窓口：庶務係

電話：072-446-6700 受付時間：午前9時～午後5時（平日のみ）