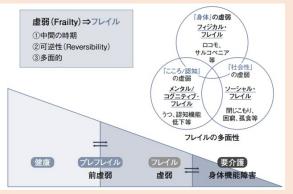


具塚市市制施行80周年記念協賛事業 フレイル予防プロジェクト

(大阪河﨑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:

大阪河﨑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

(大阪河﨑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)

6月		ZUZJ++ (TJ/NJJ++) 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: ×																						
1							午後				午													
2	6月			, i	7月															11月				
3 ± ○	1	木	0	ł	1	土	0		1	火	0		1		×		1	日	Δ		1	水	Δ	
4 B ○ 4 次 ○ 5 % × 5 ½ ○ 5 ½ ○ 6 ½ ○ 6 ½ ○ 6 ½ ○ 6 ½ ○ 6 ½ ○ 6 ½ ○ 6 ½ ○ 6 ½ ○ 6 ½ ○ 6 ½ ○ 6 ½ ○ 6 ½ ○ 6 ½ ○ 6 ½ ○ 6 ½ ○ 6 ½ ○ 6 ½ ○ 6 ½ ○ 6 ½ ○ 6 戶 次 ○ 0 6 月 次 ○ 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 <td>2</td> <td>金</td> <td>0</td> <td></td> <td>2</td> <td>日</td> <td>0</td> <td></td> <td>2</td> <td>水</td> <td>×</td> <td></td> <td>2</td> <td>土</td> <td>0</td> <td></td> <td>2</td> <td>月</td> <td>×</td> <td></td> <td>2</td> <td>木</td> <td>0</td>	2	金	0		2	日	0		2	水	×		2	土	0		2	月	×		2	木	0	
5 月 ○ 5 水 × 6 米 ○ 6 木 ○ 6 米 ○ 6 米 ○ 6 日 ○ 6 米 ○ 6 日 ○ 6 月 × 7 火 ○ 6 月 × 7 火 ○ 6 月 × 7 火 ○ 6 月 × 7 火 ○ 8 米 ○ 6 月 × 7 火 ○ 8 米 ○ 6 月 × 7 火 ○ 8 米 ○ 7 火 ○ 8 米 ○ 7 火 ○ 8 米 ○ 7 火 ○ 8 米 ○ 9 月 ×	3	土	0		3	月			3	木	0		3	B	Δ		3	火	0		3	金	0	
6 火 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	4	日	0		4	火	0		4	金	0		4	月	×		4	水	Δ		4	土	0	
7 水 × 8 土 ○ 8 火 ○ 8 土 ○ 8 火 ○ 8 土 ○ 8 上 ○ 8 火 ○ 8 土 ○ 8 土 ○ 8 火 ○ 8 土 ○ 8 土 ○ 8 火 ○ 8 土 ○ 8 土 ○ 8 土 ○ 8 土 ○ 8 上 ○ 8 上 ○ 8 上 ○ 9 井 ○ 9 月 × ○ 9 井 ○ 9 月 × ○ 9 井 ○ 9 月 × ○ 9 井 ○ 10 次 ○ 10 次 ○ 10 金 ○ 11 ★ ○ 11 月 × ○ 11 月 × ○ 11 ★ ○ 11 月 × ○ 11 ★ ○ 11 井 ○ 11 井 ○ 11 ★ ○ 11 井 ○ 12 上 ○	5	月	0		5	水	×		5	土	0		5	火	0		5	木	0		5	日	Δ	
8 ★ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	6	火	0		6	木	0		6	日	\triangle		6	水	×		6	金	0		6	月	×	
9 金 0 10 月 0 11 次 0 11 金 0 11 月 x 11 1 由 0 12 月 0 12 水 x 14 金 0 15 木 0 15 土 0 15 火 0 15 金 x 16 土 0 17 月 x 17 木 0 18 由 0 19 水 x 19 土 0 19 火 0 11 カ x 0 1 カ x	7	水	×		7	金	0		7	月			7	木	0		7	土	0		7	火	0	
10 ± ○ 10 月 ○ 10 本 ○ 11 月 × 12 月 ○ 12 月 ○ 13 月 × 14 月 × 15 月 ○ 17 月 ○ 17 月 ○ 18 月 ○ 19 月 ○	8	木	0		8	土	0		8	火	0		8	金	0		8		Δ		8	水	Δ	
11 日 ○ 11 火 ○ 11 金 ○ 11 月 × 11 水 △ 11 ± ○ 12 月 ○ 13 木 ○ 13 日 △ 13 用 △ 13 乗 ○ 14 月 × 14 ★ ○ 15 ± ○ 15 火 ○ 15 金 × 15 日 △ 16 未 ○ 17 月 × 17 木 ○ 18 日 ○ 19 水 × 19 ± ○ 19 火 ○ 19 木 ○ 19 乗 ○ 20 乗 ○ 21 月 □ 22 乗 ○ 22 乗 ○ 22 乗 ○ 23 月 × 23 乗 ○ 24 井 ○ 24 井 ○ 24 井 ○ 24 井 ○ 25 乗 × 26 井 ○ 26 ★ ○ 27 火 × 28 乗 × 29 井 ○ 30 乗 ○ 30 目 △ 30 乗 ○ 30 再 △ 30 ★ ○ 30 乗 ○ 30 再 △ 30 ★ ○ 30 乗 ○ 30 再 △ 30 ★ ○ 30 乗 ○ 30 再 △ 30 ★ ○ 30 乗 ○ 11 ★ ○ 11 ★ △ ○ 11 ★ △ ○ 12 ★ ○ 12 ★ ○ 12 ★ ○ 13 ★ ○ 14 ★ ○ 14 ★ ○ 14 ★ ○ 14 ★ ○ 15 ★ △ 16 ★ ○ 15 ★ △ 16 ★ ○ 17 ♥ ○ 17 ⊕ ○ 17 ⊕ ○ 18 ★ △ 18 ± ○ 19 ♥ ○ 19 ★ ○ 19 ♥ ○ 20 乗 ○	9	金	0		9	日	0		9	水			9	土	0		9	月	×		9	木	0	
12 月 ○ 12 水 × 13 木 ○ 13 井 ○ 13 井 ○ 14 井 ○ 14 井 ○ 14 井 ○ 14 井 ○ 15 井 ○ 15 井 ○ 16 日 ○ 17 井 ○ 17 月 × 17 井 ○ 18 日 ○ 19 井 ○ 19 井 ○ 19 井 ○ 20 井 ○ 21 井 ○ 22 井 ○ 23 日 ○ 24 井 ○ 24 井 ○ 24 井 ○ 24 井 ○ 25 井 ○ 26 井 ○ 26 井 ○ 27 井 ○ 29 井 ○ 20 h ○	10	土	0		10	月	0		10	木	0		10	日	Δ		10	火	0	1	LO	金	0	
13 火 ○ □ 13 木 ○ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	11	日	0		11	火	0		11	金	0		11	月	×		11	水	Δ	1	l1	土	0	
14 水 × 14 金 ○ 14 月 × 15 ± ○ 15 火 ○ 15 金 × 15 日 △ 15 水 △ 16 金 ○ 16 日 △ 17 月 × 17 木 ○ 18 日 ○ 18 火 ○ 18 金 × 18 月 ○ 18 水 △ 18 ± ○ 19 月 ○ 19 水 × 19 ± ○ 19 火 ○ 19 木 ○ 19 井 ○ 19 水 × 19 ± ○ 19 火 ○ 20 金 ○ 20 月 × 21 ★ ○ 22 ± ○ 22 火 ○ 22 ± ○ 22 火 ○ 22 ± ○ 24 井 ○ 24 井 ○ 24 井 ○ 25 乗 × 25 月 × 25 井 × 26 井 ○ 27 火 × 28 ★ × 28 金 ○ 29 ± ○ 30 井 ○ 30 井 ○ 30 井 ○ 30 井 ○ 30 木 ○	12	月	0		12	水	×		12	土	0		12	火	0		12	木	0	1	L2	日	Δ	
15 木 ○ 15 ± ○ 15 火 ○ 15 魚 × 16 ± ○ 16 局 △ 16 局 △ 17 井 × 17 木 ○ 18 局 ○ 19 井 × 19 ± ○ 20 井 ○ 20 井 ○ 20 井 ○ 22 井 ○ 22 井 ○ 22 井 ○ 22 井 ○ 24 井 ○ 24 井 ○ 24 井 ○ 25 火 ○ 25 金 × 25 月 × 26 井 ○ 27 火 × 27 木 ○ 29 井 ○ 29 火 ○ 29 金 ○ 29 井 ○ 29 井 ○ 29 火 ○ 29 金 ○ 29 井 ○ 29 火 ○ 29 金 ○ 29 井 ○ 29 火 ○ 29 金 ○ 29 井 ○ 29 火 ○ 29 金 ○ 29 井 ○ 29 火 ○ 29 金 ○ 29 井 ○ 29 火 ○ 29 金 ○ 29 井 ○ 29 水 × 30 木 ○ 20 ★ ○ 29 ★	13	火	0		13	木	0		13	日	Δ		13	水			13	金	0	1	L3	月	×	
16 金 ○ ○ 16 日 △ 17 月 × 17 末 ◎ 16 土 ◎ 16 月 × 17 魚 ◎ 18 円 ◎ 18 火 ◎ 18 火 ◎ 19 水 × 19 土 ◎ 19 火 ◎ 19 木 ◎ 20 木 ◎ 20 木 ◎ 21 舟 □ 21 木 ◎ 21 土 ◎ 22 土 ◎ 23 日 △ 23 日 △ 24 井 ◎ 24 井 ◎ 25 円 □ 26 水 ◎ 26 井 ◎ 26 木 ◎ 27 火 × 28 氷 × 29 木 ◎ 29 土 ◎ 30 日 △ 30 水 × 30 土 ◎ 30 月 × 30 木 ◎ 29 ル ◎ 29 乗 ② 29 乗 ◎ 29 乗 ② 29 乗 ◎ 29 乗 ② 29 乗 ◎ 29 乗 ② 29 乗 ◎ 29 乗 ◎ 29 乗 ② 29 乗 ◎ 2	14	水	×		14	金	0		14	月	×		14	木	0		14	土	0	_ 1	L4	火	0	
17 ± ◎ 18 円 ∞ 18 火 ◎ 18 ∞ × 19 ★ ∞ 19 ★ ∞ 20 ★ ◎ 20 ★ ◎ 20 ★ ◎ 21 角 □ 22 ★ ◎ 23 日 △ 23 ★ ∞ 24 月 ◎ 25 火 ◎ 25 金 × 25 月 × 26 月 × 27 火 × 28 ★ × 29 ★ ◎ 30 金 ◎ 30 日 △ 30 ★ × 30 ★ ◎ 30 月 × 30 ★ ◎ 30 ★ ∞ 30	15	木	0		15	土	0		15	火	0		15	金	×		15	日	Δ	1	L5	水	Δ	
18 日 ○ 18 火 ○ 19 井 ○ 19 水 × 19 土 ○ 19 火 ○ 20 木 ○ 20 木 ○ 21 井 ○ 21 木 ○ 22 土 ○ 22 火 ○ 23 日 △ 23 日 △ 24 井 ○ 24 井 ○ 25 火 ○ 25 金 × 25 月 × 25 ★ △ 26 井 ○ 27 火 × 28 水 × 28 金 ○ 29 井 ○ 29 木 ○ 29 井 ○ 29 木 ○ 29 井 ○ 30 由 △ 30 由 △ 30 水 × 30 土 ○ 30 月 × 30 木 ○ 30 未 ○ 30 ★ ○ 30	16	金	0		16	日	Δ		16	水	×		16	土	0		16	月	×	_1	L6	木	0	
19 月 ◎ 20 水 ◎ 20 木 ◎ 20 日 △ 20 水 ◎ 20 金 ◎ 20 月 × 21 水 × 21 金 ◎ 22 土 ◎ 22 火 ◎ 22 金 ◎ 21 月 ○ 22 火 ◎ 23 日 △ 23 水 × 23 土 ◎ 23 月 × 23 木 ◎ 24 土 ◎ 25 火 ◎ 25 金 × 25 月 × 25 水 △ 26 月 × 27 火 × 28 水 × 29 木 ◎ 29 土 ◎ 29 火 ◎ 29 金 ◎ 29 日 △ 20 水 ◎ 20 角 × 21 火 ◎ 22 ★ ◎ 21 大 ◎ 22 ★ ◎ 22 ★ ◎ 23 月 × 23 木 ◎ 24 ★ ◎ 25 月 × 25 月 × 25 ★ △ 25 土 ◎ 26 ★ ◎ 26 ★ ◎ 26 ★ ◎ 27 月 × 28 火 ◎ 29 ★ ◎ 30 日 △ 30 水 × 30 土 ◎ 30 月 × 30 木 ◎ 30 ★ ◎ 30	17	土	0		17	月	×		17	木	0		17	日	Δ		17	火	0	1	L7	金	0	
20 火 © 20 木 © 20 日 △ 20 水 © 20 魚 © 20 月 × 21 水 × 21 金 © 21 月 □ 21 木 © 21 土 © 21 火 © 22 木 © 23 日 △ 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 © 27 日 △ 27 水 × 27 金 © 27 月 × 28 水 × 28 角 × 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 ©	18	日	0		18	火	0		18	金	×		18	月	0		18	水	Δ	1	18	土	0	
21 水 × 21 金 ○ 21 月 □ 21 木 ○ 21 土 ○ 21 火 ○ 22 木 ○ 22 ± ○ 22 火 ○ 22 金 ○ 22 ৳ ○ 22 水 × 23 金 ○ 23 日 △ 23 水 × 23 ± ○ 23 月 × 23 木 ○ 24 ± ○ 24 月 ○ 24 木 ○ 24 日 △ 24 火 ○ 24 全 ∞ 25 日 □ 25 火 ○ 25 金 × 25 月 × 25 水 △ 25 ± ○ 26 月 × 26 水 ○ 26 ± ○ 26 火 ○ 27 水 × 27 金 ○ 26 井 ○ 27 火 × 27 未 ○ 28 角 × 28 未 ○ 28 ± ○ 28 火 ○ 29 木 ○ 29 ± ○ 30 水 × 30 井 × 30 井 × 30 井 ×	19	月	0		19	水	×		19	H	0		19	火	0		19	木	0	1	L9	日	Δ	
22 木 ◎ 22 土 ◎ 22 火 ◎ 22 金 ◎ 22 市 △ 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 ◎ 27 日 △ 27 水 × 27 金 ◎ 26 未 ◎ 26 日 △ 27 火 × 27 木 ◎ 28 角 × 28 月 × 28 木 ◎ 28 土 ◎ 28 火 ◎ 29 木 ◎ 30 由 △ 30 水 × 30 井 ※ 30 井 ※ 30 井 ※ 30 井 ※	20	火	0		20	木	0		20	П	Δ		20	水	0		20	金	0	2	20	月	×	
23 金 ③ 23 日 △ 23 水 × 23 土 ⑥ 23 月 × 24 金 × 24 土 ⑥ 24 月 ⑥ 24 木 ⑥ 24 日 △ 24 火 ⑥ 24 金 × 25 日 □ 25 火 ⑥ 25 金 × 25 月 × 25 水 △ 25 土 ⑥ 26 月 × 26 水 ⑥ 26 土 ⑥ 26 火 ⑥ 26 木 ⑥ 26 日 △ 27 火 × 27 木 ⑥ 27 日 △ 27 水 × 27 金 ⑥ 27 月 × 28 水 × 28 金 ⑥ 29 火 ⑥ 29 金 ⑥ 29 日 △ 29 水 × 30 金 ⑥ 30 日 △ 30 水 × 30 土 ⑥ 30 月 × 30 木 ⑥	21	水	×		21	金	0		21	月			21	木	0		21	土	0	2	21	火	0	
24 土 ③ 24 月 ③ 24 木 ⑤ 24 日 △ 24 上 △ 25 水 △ 25 土 ◎ 25 井 ○ 26 上 ○ 27 ホ ○ 27 由 △ 28 上 ○ 28 上 ○ 28 上 ○ 28 上 ○ 29 上 ○ </td <td>22</td> <td>木</td> <td>0</td> <td></td> <td>22</td> <td>土</td> <td>0</td> <td></td> <td>22</td> <td>火</td> <td>0</td> <td></td> <td>22</td> <td>金</td> <td>0</td> <td></td> <td>22</td> <td></td> <td>Δ</td> <td>2</td> <td>22</td> <td>水</td> <td>×</td>	22	木	0		22	土	0		22	火	0		22	金	0		22		Δ	2	22	水	×	
25 日 □ 25 火 ◎ 25 金 × 25 月 × 26 月 × 26 水 ◎ 26 ± ◎ 26 火 ◎ 26 ★ ◎ 27 火 × 27 木 ◎ 27 日 △ 27 水 × 27 金 ◎ 28 水 × 28 金 ◎ 28 月 × 28 木 ◎ 28 ± ◎ 29 木 ◎ 29 ± ◎ 29 火 ◎ 29 金 ◎ 29 日 △ 30 金 ◎ 30 日 △ 30 水 × 30 ± ◎ 30 月 ×	23	金	0		23	П	Δ		23	水	×		23	H	0		23	月	×	2	23	木	0	
26 月 × 26 水 ◎ 26 ± ◎ 26 火 ◎ 26 击 ◎ 26 由 △ 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 ± ◎ 29 火 ◎ 29 金 ◎ 29 日 △ 29 水 × 30 金 ◎ 30 日 △ 30 水 × 30 ± ◎ 30 月 × 30 木 ◎	24	土	0		24	月	0		24	木	0		24	H	Δ		24	火	0	2	24	金	×	
27 火 × 27 木 ◎ 27 日 △ 27 水 × 27 金 ◎ 27 月 × 28 水 × 28 月 × 28 木 ◎ 28 土 ◎ 28 火 ◎ 29 木 ◎ 29 土 ◎ 29 火 ◎ 29 全 ② 29 日 △ 29 水 × 30 金 ◎ 30 日 △ 30 月 × 30 木 ◎	25	日			25	火	0		25	金	×		25	月	×		25	水	Δ	2	25	土	0	
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 ○	26	月	×		26	水	0		26	土	0		26	火	0		26	木	0	2	26	B	Δ	
29 木 □ 29 ± □ 29 火 □ 29 ± □ 29 ± □ 29 ± □ 29 ± □ 29 ± □ 29 ± □ 29 ± □ 29 ± □ 29 ± □	27	火	×		27	木	0		27	日	Δ		27	水	×		27	金	0	2	27	月	×	
30 金 ◎ 30 日 △ 30 水 × 30 ± ◎ 30 月 × 30 木 ◎	28	水	×		28	金	0		28	月	×		28	木	0		28	土	0	2	28	火	0	
	29	木	0		29	土	0		29	火	0		29	金	0		29	H	Δ	2	29	水	×	
	30	金	0		30	日	Δ		30	水	×		30	土	0		30	月	×	[3	30	木	0	
					31	月	×		31	木	0						31	火	0					

申し込み方法:

大阪河﨑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)