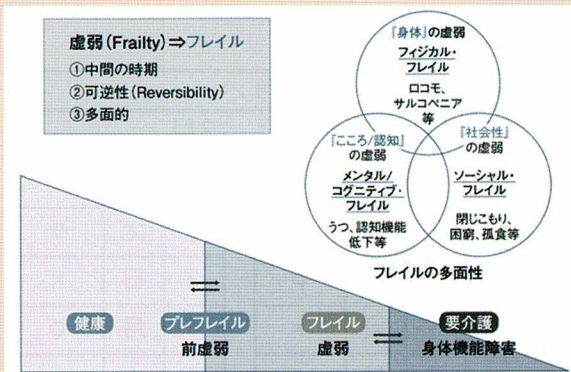




貝塚市市制施行80周年記念協賛事業 フレイル予防プロジェクト

(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
講和と運動**

**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。**

座学と運動 (フレイル予防を中心に30~60分)

実践 (健康アプリの紹介など10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** (まずは希望日時をお伝えください)

※候補日は裏面 日程によっては調整が必要な場合があります

※開催時間帯や全体の実施時間は相談可能です



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年度 (令和5年度)

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：×

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

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）