

令和5年度 元気アップなら講座 ご案内

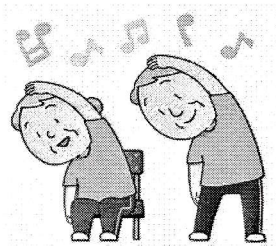
過ごしやすい季節になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

さて、『元気アップなら講座』を下記日程で開催します。

皆さま是非ご参加ください。

元気アップなら講座

回	開催日	開催時間	内容	詳細	場所
1	05月25日(木)	13:30~15:00 (受付13:00~)	体力チェック・体操	フレイル、サルコペニアに関する体力測定(握力、5m歩行、椅子立ち上がりテスト、2ステップテスト、低栄養検査、口腔検査、社会参加のアンケート等)	平城公民館
2	06月01日(木)		健康寿命を延ばすための知ってほしいこと (概論)	健康長寿のための3つの柱、フレイル・サルコペニアとは?、サルコペニア測定、予防法について	
3	06月08日(木)		健康寿命を延ばすための知ってほしいこと (運動・活動編)	健康寿命を延ばすための「運動」と「活動」、今日から始めるトレーニングについて	
4	06月15日(木)		健康寿命を延ばすための知ってほしいこと (栄養編)	脱メタボから脱低栄養へギアチェンジ、栄養に関する予防方法(多様食の勧め)	
5	06月22日(木)		健康寿命を延ばすための知ってほしいこと (口腔編)	口の虚弱化(オーラルフレイル)、唾液の動き、口腔に関する測定・予防方法(口腔体操)	
6	06月29日(木)		健康寿命を延ばすための知ってほしいこと (社会参加・認知症編)	社会参加とは、人と社会のつながりが元気でいる秘訣、認知症・MCIとは?認知症を予防するための生活習慣(運動・栄養・生活リズム)	



日時：5月25日(木)～ 6月29日(木) 13:00～

場所：平城公民館 奈良県奈良市秋篠町1468

※ お申し込み・お問い合わせは平城地域包括支援センターまで

0742-53-7757 (月～金) 9:00～17:00

先着 25名様