

栄養と運動でフレイル予防 ～心も体も元気にして健康寿命を延ばそう～

フレイルとは、加齢によって身体的・精神的に衰えた状態のことを指します。

フレイルは、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味しますが、一方でフレイルに早く気づき、適切な介入や支援をする事により生活機能の維持向上が可能な状態とも言われています。この講座では、ご自身の体の変化に気づき、生活を活力あるものにするための方法についてお伝えします。

日時

2025年 5月24日(土)
12:00～15:20

場所

三豊市市民交流センター
三豊市豊中町本山甲 201 番地 1
TEL 0875-62-1156

参加費 無料

当日参加 OK

どなたでも
ご参加可能です

お気軽に
ご参加ください

13:15～13:20 理事長挨拶 橋本 康子 先生 (医療法人社団和風会 理事長)

13:20～13:30 病院長挨拶 平尾 徹 先生 (橋本病院 病院長) 「身体活動と心の健康」

講演①

「食べる事で出来るフレイル予防」

13:30～14:10

座長 橋本 康子 先生 (医療法人社団和風会 理事長)

講師 鞍田 三貴 先生 (千里リハビリテーション病院 管理栄養士)

講演②

「自分の体を見直そう！フレイルチェック」

講演③

「理学療法士によるフレイル予防運動」

14:20～15:15

座長 中島 由美 先生 (橋本病院 リハビリテーション部 部長)

講師 大野 達郎 先生 (橋本病院 理学療法士)

講師 宮下 広大 先生 (橋本病院 理学療法士)



健康度チェック



フレイル
チェック



健脚測定

握力測定



BMI 測定
(身長/体重)



お申し込みは、
電話または FAX
右の QR コードから



橋本病院 セミナー事務局
電話 0875-63-3780
FAX 0875-63-2651
(月曜～土曜 8:00～17:00)

第2回 和風会 橋本病院セミナー

日時

2025年5月24日(土)
12:00~15:20

スケジュール

12:00 受付開始、健康度チェック
13:15 開会式、理事長挨拶
13:20 病院長挨拶
13:30 講演①
14:20 講演②、講演③
15:15 閉会式
15:20 終了

- ★ 当日のご参加も可能です。
- ★ どなたでもご参加いただけます。
- ★ お気軽にお申し込みください。

申し込み用紙

代表者氏名	
参加人数	(代表者を含む人数をご記入ください) 人
住所	〒
電話番号	- -

<個人情報の取り扱いについて>

ご記入いただいた個人情報は、本講座の申込み手続き及び、次回の御案内等にものみ使用し、それ以外の用途に使用することはありません。また、個人情報を第三者に公開・提供することはありません。

日時

2025年5月24日(土) 12:00~15:20

会場

三豊市市民交流センター
三豊市豊中町本山甲201番地1
TEL 0875-62-1156
● 三豊市役所豊中支所前
● さぬき豊中ICから約10分
● 駐車場あり(無料)

参加費

無料

事務局

医療法人社団和風会 橋本病院
セミナー事務局
香川県三豊市山本町財田西902番地1

連絡先

TEL 0875-63-3780
FAX 0875-63-2651
E-mail wafukai@gaea.ocn.ne.jp

