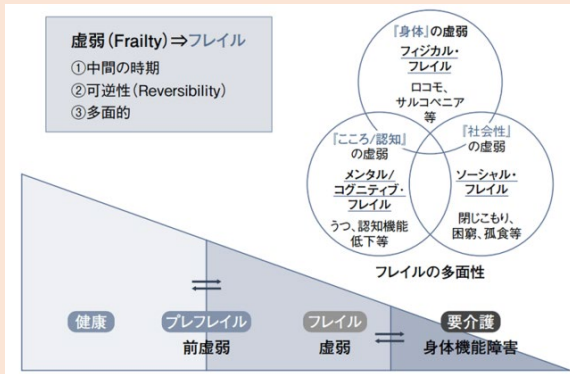




貝塚市市制施行80周年記念協賛事業 フレイル予防プロジェクト

(大阪河崎リハビリテーション大学大学院 今岡研究室)



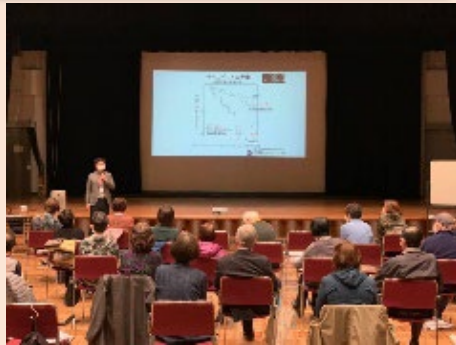
フレイル予防

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）