

大阪府民カレッジひらかた校でフレイル予防講座を開催しました！！

府SA連協渉外部 健康管理部会



- 日時: 2021(令和3)年6月23日(水)10時~12時
- 主催:NP0法人大阪府民カレッジひらかた校
- 場所: ラポールひらかた(枚方市立総合福祉会館)
☎072-841-1319
〒573-1191 枚方市新町2丁目1-35
- 参加人数: 45名(受講生41名)
- 講師: 大阪府健康管理士会・府SA連協健康管理部
老年歯科医学会 認定歯科衛生士
藤林 由利安



- 講座のテーマ:「フレイル2021」
~新型コロナ等感染症とフレイル予防について~

<主な内容>

- ①フレイルとは
気づき予防で継続すれば健康に戻る可能性があることを再確認
- ②フレイル予防は、「栄養」「体力」「社会参加」に
プラス「口腔」
- ③フレイル予防のセルフチェックについて
- ④健康長寿の3本柱
- ⑤フレイルの進行を予防するお口の健康



※次回の開催:2022(令和4)年1月26日(水)を予定

府SA連協渉外部 健康管理部会

