

# フレイル予防に向けた健康づくり

～フレイルに関する知識と日常の身体活動について～

皆さんは、“フレイル”という言葉を知っていますか？

フレイルは虚弱を意味します。近年、健康づくり・介護予防においてフレイル予防が盛んに取り組まれています。

本講座では、“フレイル”の基礎的な知識をお伝えするとともに“フレイル”にならないために、どのような生活を心掛けたら良いのかに繋がるお話を提供いたします。

【講師】 藤井 啓介  
(リハビリテーション学科 作業療法学専攻 准教授)



開催  
日時

2024年3月16日(土)  
10時～11時30分(開場 9時30分)

場所

鈴鹿医療科学大学 千代崎キャンパス  
B講義棟 3513教室 (鈴鹿市岸岡町1001番地1)

定員

100名程度(事前申し込み不要)

参加費

無料

【問い合わせ先】

鈴鹿医療科学大学  
保健衛生学部 リハビリテーション学科 作業療法学専攻  
藤井 啓介(ふじい けいすけ)  
TEL: 059-383-8991(代表) E-mail: fujii@suzuka-u.ac.jp

