



「心と体の健康チェック」

～フレイル予防にむけた健康づくり～

フレイルとは加齢により心身機能が低下する虚弱な状態を指し「身体的フレイル」「精神・心理的フレイル」「社会的フレイル」の3つに分けられます。

当日は、フレイルに関連する講話に加え、簡単な身体活動やストレスの評価を行います。ぜひご参加いただき、自身の健康について振り返る機会となればと考えています。

日程：2025年3月7日（金）

時間：13時30分～15時00分（開場13時00分）

場所：鈴鹿医療科学大学 千代崎キャンパスB棟 3513教室

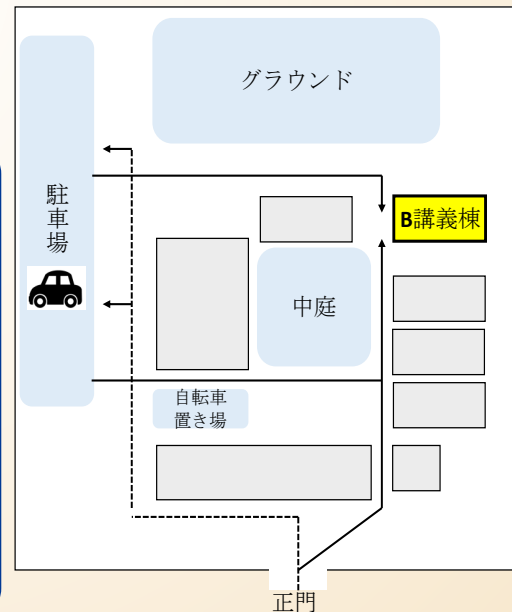
（住所：鈴鹿市岸岡町1001番地1）

定員：100名程度（事前申し込み不要）

※参加費無料

- 13:00～ 開 場
13:30～ 講話① フレイルについて
（作業療法学専攻 准教授 藤井 啓介）
13:50～ 講話② ストレス対処について
（作業療法学専攻 准教授 山本 泰雄）
14:15～ 健康チェック
15:00 終 了

※ 参加者数により終了時間が前後する場合があります



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

山本 泰雄 E-mail : ymmt@suzuka-u.ac.jp