

会場  
+  
オンライン

公益社団法人 大阪府理学療法士会 主催

# 市民公開講座

フレイルという言葉をご存じでしょうか？フレイルは、加齢に伴い心身が衰え、介護が必要になる前の段階を指します。

フレイルの予防や改善には、とりわけ運動・栄養・社会参加が重要になります。この講座では、フレイルかどうかを判断するチェック方法に加えて、その予防と対策のポイントについてご紹介します。

## 第一部

### 『知っておきたいフレイルの基礎知識』

講師：岡野 雅俊 氏

かとう整形在宅クリニック 理学療法士



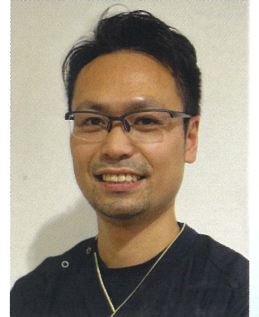
## 第二部

### 『フレイルの予防と対策』

ー運動・栄養・環境のチェックポイントー

講師：来田 晃幸 氏

リハビリ&コンディショニング ラボ KITA 理学療法士



日時

2022年11月19日(土) 14時~16時

開催方式

会場参加とオンライン参加(Zoom)が選べます  
(会場参加は人数に限りがあり、申込多数の場合、抽選となります。)

会場

千里ライフサイエンス センター 601号室

定員

300名 (会場30名+オンライン270名)

費用

参加費無料

申込方法

右記のQRコードよりお申込みください。

【会場参加の申込期限】2022年11月11日(金)

【オンライン参加の申込期限】2022年11月18日(金)



共催：一般社団法人 豊中市理学療法士会

後援：豊中市

お問い合わせ先：email@toyonaka-pt.org