

フレイル予防を学ぼう

平成30年2月4日(日) 午後1時 受付開始
午後1時半～3時 講義&実技

会場：上智大学目白聖母キャンパス 2号館ゼミルーム
対象者：ソフィア会会員・看護学科学生・聖母病院職員ほか

栄養

フレイル予防の3つの柱

運動

社会参加

「フレイル」とは、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下した状態のことで、「健康」と「要介護状態」の中間地点です。適切な介入により健康な状態に戻ることも可能とされることから、健康長寿に向けた近々の課題として注目されています。フレイル予防のポイントを理解し、安全かつ効果的な筋トレ指導も含めて、すぐに役立つ研修を行います。

参加費

無料

申込み

当日参加も可ですが、できるだけ事前にメールでお申込みください。氏名・所属・職種（IMS会員は卒期）をお書きください ※今後の研修会案内に活用させていただきます

申込み及び問合せ

篠崎まで tokko-tokko@mvh.biglobe.ne.jp

講師

- ・ 川野和也：保健師（大学2期）
立川市北部東わかば地域包括支援センター
- ・ 本間泰子：保健師（短大20期）
健康カフェ主宰