

はじめてのヘルスケアチャレンジ!!

無料

熊取町×大阪体育大学「DASHプロジェクト」

フレイル予防マスター講座

「フレイル予防」には、「運動・栄養・口腔・社会参加」を日頃から続けることが大切です。様々なヘルスケアを体験し、これからの自分時間を充実させてみませんか？ボランティア活動体験会もあります！

1日目

11月14日(金)

13:30~15:30

～オリエンテーション・測定会～

オリエンテーション

握力・血圧測定、体組成測定

唾液検査・ブレインチェックなど



2日目

11月17日(月)

13:30~15:30

～自分の体を知ろう編～

レクリエーション&筋力トレーニング

大阪体育大学 池島明子 教授



3日目

11月28日(金)

10:00~13:00

～美味しく食事实習編～

筋力アップのための食事

&調理実習

熊取町 管理栄養士



4日目

12月4日(木)

13:30~15:30

～元気に運動実習編～

正しく楽しくウォーキング実技

大阪体育大学 友金明香 准教授



5日目

12月8日(月)

13:30~15:30

～お口のお手入れ実習編～

お口の体操&丁寧な歯磨き

言語聴覚士 高橋美香

歯科衛生士 大森かずみ



6日目

12月22日(月)

13:30~15:30

～私もできるサポーター編～

フレイル予防・社会参加の大切さ

修了式

大阪体育大学 三島隆章 教授



■場所 熊取ふれあいセンター ※駐車場には限りがあります。予めご了承ください。

申し込み・
お問い合わせ先

令和7年11月6日(木)～11月13日(木)(定員20名先着順)
電話または窓口でお申込みください。

熊取町健康・いきいき高齢課 ☎ 072-452-6285

お得

この講座を受講された方が、大阪体育大学主催「体力若返り講座」を受講された場合、「体力若返り講座」の参加費用の一部(3,500円)の助成が受けられます。※詳細は裏面