

フレイル予防講演会



参加費
無料

2026

1/31 土

中部学院大学

各務原キャンパス(各務原市那加甥田町30-1)

定員150名(抽選) 申込締切:1/12(月)

受付:12時30分~13時50分

体力測定

開演前に体力測定会を実施します。
体力測定を希望される方は、動きやすい服装で、
13時15分までに受付をしてください。

講演会:14時00分~16時00分

体力測定6種目(所要時間 約40分)

年齢共通種目:①握力②上体起こし③長座体前屈
64歳以下の方:④反復横跳び⑤立ち幅跳び⑥3分間歩行
65歳以上の方:④開眼片足立ち⑤10m障害物歩行⑥2ステップテスト

① 今日から始める!座ってらくらく認知症・フレイル予防



たかの あきのぶ
高野 晃伸 先生

認知症のフレイル予防に焦点を当て、座ってできる簡単な脳トレなどを通じて、心と身体の健康を保つ方法を紹介します。
無理なく楽しく続けられるプログラムで、いきいきとした毎を送りましょう!

中部学院大学短期大学部
社会福祉学科

② 活動できる身体を確認しましょう ~体力測定の実施と高齢者対応版解説~



ありかわ はじめ
有川 一 先生

講演前に実施した体力測定の結果について解説するとともに、体力・健康の現在の動向を確認していただきます。これらを踏まえて、「健康で活動できる身体」を維持するために取り組むことを、一緒に考えましょう。

中部学院大学 スポーツ健康科学部
スポーツ健康科学科

《フレイル予防講座》 11月から開催! 各回共通 《時間》14:00~15:30 《定員》40名(抽選)

講座	日程	会場	演題	講師 (中部学院大学・中部学院大学短期大学部)	申込締切
A	11/7 (金)	蘇原第一小学校ふれあい ホール(蘇原野口町1-1) ※蘇原コミュニティセンターから会場が 変更となりました	おいしく食べて健康になろう ~今日からできるオーラルフレイル予防法~	平澤 園子 先生 看護リハビリテーション学部 看護学科	10/20 (月)
B	11/27 (木)	那加福祉センター (那加雲雀町15)	いきいき脳活!認知症のリスクを減らすコツ	海老 諭香 先生 短期大学部 社会福祉学科	11/10 (月)
C	12/5 (金)	稲羽コミュニティセンター (上戸町3-324)	健康の秘訣は筋肉にあり ~筋肉を増やす方法~	三川 浩太郎 先生 看護リハビリテーション学部 理学療法学科	11/17 (月)
D	1/21 (水)	鵜沼福祉センター (鵜沼羽場町1-217)	「気づき」が大切!脳と身体のフレイル予防講座	菅沼 惇一 先生 看護リハビリテーション学部 理学療法学科	1/5 (月)

【主催】各務原市 【主管】中部学院大学・中部学院大学短期大学部

【協力】明治安田生命保険相互会社 各務原営業部

申込方法は裏面へ

抽選結果は申込者全員にハガキにてご連絡致します。

①申込フォーム

スマートフォン等で右記のQRコードを読み取り、
表示される申込フォームに従い必要事項を入力して送信してください



QRコードは
株式会社デンソーウェアブ
の登録商標です

②窓口提出またはFAX送信

下記の申込用紙に必要事項を記入し、以下のいずれかの方法にてご提出ください

窓口提出：「中部学院大学各務原事務課」または「各務原市健康づくり推進課(総合福祉会館1階)」

FAX送信：「(058)375-3604」中部学院大学各務原事務課に届きます

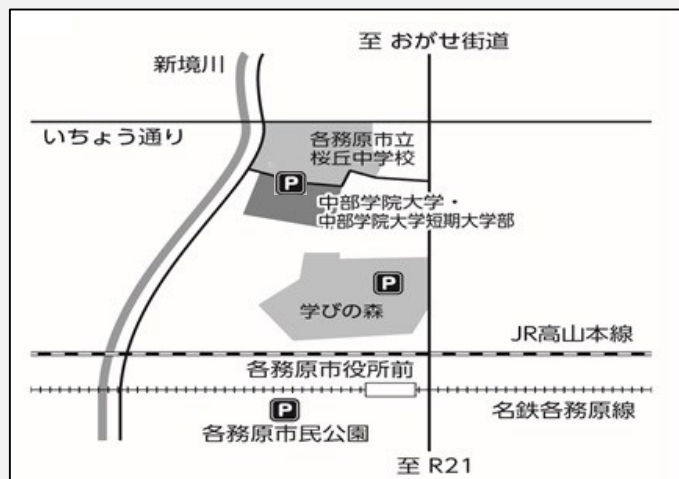
申 込 用 紙

抽選結果をハガキにてご案内致します。正しく丁寧に記入頂くようお願い致します。

一人目(代表者)	フリガナ	性 別 男 ・ 女				
	氏 名	電 話 番 号	()-()-()			
	〒 —	生 年 月 日	年	月	日	
	住 所					
申込内容 (複数可、○を付けてください)		講座A(11/7)	講座B(11/27)	講座C(12/5)	講座D(1/21)	講演会(1/31)

二人目	フリガナ	性 別 男 ・ 女				
	氏 名	電 話 番 号	()-()-()			
	〒 —	生 年 月 日	年	月	日	
	住 所					
申込内容 (複数可、○を付けてください)		講座A(11/7)	講座B(11/27)	講座C(12/5)	講座D(1/21)	講演会(1/31)

※お申込みの個人情報は、当講演会及び当講座のために利用します。個人情報は適切に管理し他の事業での利用や第三者に提供することはありません。



※大学駐車場は、数に限りがあります。
公共駐車場もご利用ください。

【お問合せ】 9時～17時(土・日・祝、年末年始を除く)

中部学院大学 各務原事務課

TEL (058) 375-3600 / FAX (058) 375-3604

〒504-0837 各務原市那加甥田町30-1