

きづがわなっと住民フォーラム

知って・測って・始めよう！ フレイル予防

定員：先着80名

参加費無料

開催日

10月 31日(土) 14:00～15:30

会場

アスパアやましるグリーンホール

対象

木津川市・相楽郡在住の体力に不安のある方

締切
10/24(土)

第1部

申込

下記QRコードもしくは別紙からFAX

または、お電話の場合は、木津川市高齢介護課（☎75-1213）まで

☆講演；「介護予防とフレイル予防」
岡田医院 岡田有史先生

☆実践；「みんなで体操・歌ってフレイル予防」



第2部 測定会・相談会

日

リハビリスタッフによる
運動機能フレイル測定



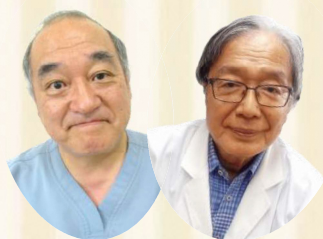
歯科医師による
オーラル(口)
フレイル測定



医師による
呼吸のフレイル測定



栄養士による
栄養フレイル測定



好きなブースに分かれて測定
その結果を専門職に相談

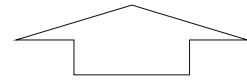
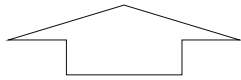


<https://forms.cloud.microsoft/r/h5GmTaAZuK>

主催：相楽医師会・木津川市・精華町・和束町・笠置町・南山城村

問合せ先：kizugawanet@outlook.com





① F A X ; 0774-73-3919

締切；令和8年10月24日（土）
下記必要事項をご記入の上、送付願います。

10/31住民フォーラム
知って・測って・始めよう！フレイル予防
参加申込書

お名前	ふりがな	生年月日	電話番号	返信用メールアドレス

※定員に達した際ご連絡することがありますので、連絡先、メールアドレスのご記入をお願い致します。

〔 ②パソコン・タブレット・スマートフォン
からのお申込みはこちら
↓ ↓ ↓ ↓ 〕



<https://forms.cloud.microsoft/r/h5GmTaAZuK>

〔 ③お電話でのお申込みはこちら
↓ ↓ ↓ ↓ 〕

T E L ; 0774-75-1213
木津川市高齢介護課