



# SA ネット大阪・第1回フレイル講座報告

NPO シルバーアドバイザー・ネット大阪

## 第1回 フレイル予防講座

～気づきと予防で健康寿命を延ばしましょう！

- ◆講演内容
  - 1、日時・・・平成30年12月16日（日）
  - 2、場所・・・大阪ボランティア協会2階(大会議室)
  - 3、内容・フレイルを理解する・フレイルチェックの方法・オ-ラルフレイルと口腔ケア・健康寿命の延伸について・お試しや気づきチェック等。
- ◆講演感想
  - ・厚労省（大阪府）推奨フレイル対策講座シリーズ. 参加者の領きと実習で納得が印象的だった。参加者＝申込み50名、参加45名 関係者10名。第2回開催は決定3月2日（日）に実施します。

