

## 第2回 フレイル予防講座

～栄養・筋力アップ・社会参加で健康寿命を延ばしましょう！～

### 「サルコペニア」ってご存知ですか？

サルコペニアは加齢に伴う筋肉量と筋肉の低下の状態、ロコモティブシンドロームは運動器(骨・関節・筋肉等)の障害によって歩行機能が低下する状態です。

今回の講座は「**毎日の食事(栄養)**と**運動で、筋力アップに繋げる**」と「**社会参加**」等の内容です。

今回の講座で **第2弾【フレイルを吹き飛ばすパワーと情報】**をお持ち帰り頂く講座です。お誘い合わせの上ご参加下さい。



サルコペニア、ロコモティブシンドロームの位置関係

#### 【講座内容】

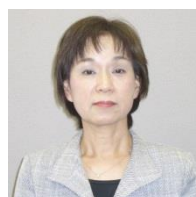
1. 高齢者の食事について
2. 高齢者の筋力アップ、社会参加
3. 気付きチェックお試し 等

藤林由利安 (フジバ ユリア)

#### 【講師プロフィール】



大阪府健康管理士会副会長  
健康管理士上級指導員  
健康管理能力検定1級(文部省後援)  
歯科衛生士(老年・摂食嚥下  
在宅療養・口腔感染・糖尿病予防認定)  
介護支援専門員(ケアマネージャー)  
京都府糖尿病療養指導士  
現在 大阪歯科大学大学院在学中



上牧左右子 (カミキ サコ)

大阪府健康管理士会副会長  
健康管理士一般指導員  
健康管理能力検定1級  
(文部省後援)  
歯科衛生士(生活習慣病予防認定)  
第二種歯科感染管理者  
現在 (有)デンタル・ウェーブ勤務

日時 平成31年 **3月24日**(日)

開催場所 大阪ボランティア協会2階(大会議室)

午後 **1時30分**～**3時30分**(1時開場)

募集定員 50名(定員になり次第締め切ります)

参加費 700円(当日会場でお支払下さい)

主催: NPO法人シルバーアドバイザー・ネット大阪  
大阪市中央区法円坂 1-1-35 HP:<http://sanetohsaka.com>  
(大阪市教育会館6階 大阪府高齢者大学校内)

協力: 認定NPO法人大阪府高齢者大学校  
大阪府高齢者大学校校友会  
NPO法人大阪区民カレッジ  
NPO法人大阪府民カレッジ

申し込み先 FAX:06-6360-4410 又は事務所 メール:[sanet@osaka-koudai.com](mailto:sanet@osaka-koudai.com)

キリトリ線

申込書

第2回フレイル予防講座

平成 年 月 日

ふりがな お名前	所属団体	メールアドレス
住所	TEL	FAX

## ◆会場へのアクセス◆

1階にドールコーヒのある建物の2階

【大阪ボランティア協会】  
大阪市中央区谷町2-2-20 2F  
TEL06-6509-4901

・地下鉄谷町線  
天満橋駅下車 ③番出口 徒歩7分

・地下鉄谷町線・中央線  
谷町四丁目駅下車 ①番出口徒歩4分

・京阪本線  
天満橋駅下車 ⑧番出口 徒歩8分

