

2月1日は「フレイルの日」

川崎医科大学高齢者医療センター 市民公開講座

「フレイルを知って介護予防」

日時：2月1日（木） 14:00～16:00



無料
(要予約)

どなたでも
参加できます

講演① 「フレイルって何？」

副院長 杉本 研

講演② 「フレイル予防の為の食事」

管理栄養士 鈴木 淑子

講演③ 「フレイル予防の為の運動」

理学療法士 岡田 裕

実 技 「フレイル予防体操」

健康運動指導士 玉置 昭平

■ 「フレイルの日」とは？

2月1日を「201」として「フ(2)レ(0)イ(1)ル」と読む語呂合わせから、2020年（令和2年）に一般社団法人日本記念日協会により認定・登録されました。記念日を通してフレイルの概念、予防の重要性を多くの人に認識してもらい、健康長寿社会の実現を図ることが目的です。

展示、フレイル評価体験、高齢者なんでも相談室などもご用意しています

この機会に、「フレイル」を知って、「フレイル」について考えてみませんか。

会 場

川崎医科大学高齢者医療センター IFフレイルセンター

▶アクセス タクシー JR岡山駅から約10分
市内バス JR岡山駅から約10分
路面電車 清輝橋行で「田町(川崎医大総合医療センター前)」電停下車

※お車でお越しの方は提携駐車場中山下パーキングをご利用ください。
(受付にて3時間無料サービス券をお渡しします。但し、台数に限りがございます。)

お問い合わせ先（予約申込）

川崎医科大学高齢者医療センター 病院事務室
〒700-0821 岡山市北区中山下二丁目1番80号
TEL：086-225-2112（直通） E-mail：kgmc@hp.kawasaki-m.ac.jp



川崎医科大学
高齢者医療センター