

三団体合同勉強会のお知らせ

栄養と運動でフレイル予防！！

宇治久世訪問歯科研究会
一般社団法人京都府介護福祉士会
一般社団法人京都府作業療法士会

近年「フレイル」という言葉が多く聞かれるようになりました。コロナ禍で外出や交流機会が減ってしまい、心身ともにダメージを受けた時に回復できる力が低下した状態のことです。「フレイル」を予防していくために栄養をしっかりととり、運動を合わせて行うことが重要です。今回はこれからも健康で過ごせるように栄養と運動について身近でできることを学べる勉強会です。

講義内容：

「フレイルの概要と口腔機能の評価」

講師：武田歯科医院 武田 吉治 先生

「日常生活で使うカロリーと運動について」

講師：京都市地域リハセンター 上垣 幸衛 先生

ワークショップ

「口から食べる嚥下障害の
食べづらさを体験する」



日時：令和7年2月16日(日)13:45～16:40 受付13:15～

場所：ひと・まち交流館京都 第5会議室

京都市下京区梅湊町83-1

(河原町五条下がる東側) ※駐輪場あり

定員：30名

参加費：500円(会員・非会員)※当日受付にて現金で

申込締切：令和7年2月5日(水)

*参加申し込みは裏面申込書をご利用ください。

