

【主催】奈良県総合リハビリテーションセンター

【共催】公益財団法人地域社会振興財団、【後援】奈良県、学校法人自治医科大学

参加無料・申込不要・出入り自由

令和8年度 県民公開講座

いつまでも自分らしく暮らす為に、今できること
～「まだ大丈夫」を「ずっと元気」に変えるコツ～
フレイル予防について

※フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態（要介護）のちょうど中間にあたる「虚弱な状態」のことです。
加齢により心身の活力が低下しますが、早期に気づいて適切な対策（運動・栄養・口腔ケア・社会参加等）を行えば、
健康な状態に戻ることができます。

開催日時



令和8年 **10** 月 **12** 日(月)

13:00～16:00 (開場12:30) **(祝日)**

会場



田原本青垣生涯学習センター
弥生の里ホール

奈良県磯城郡田原本町阪手 233-1

当日のプログラム

講演 1

「フレイルの基本について」

13:15～13:45

副院長兼内科部長 医師 佐々木 理恵

講演30分

講演 2

「フレイル・ロコモ予防講座 ～今日から始めるロコモ体操～」

13:55～14:25

リハビリテーション科 理学療法士 中松 武史

講演30分

特別講演

「お口から未来を変える ～今日からできるオーラルフレイル予防～」

14:35～15:20

奈良県総合医療センター 口腔外科副部長 医師 高橋 佑佳

講演45分

イベント

たわらもとJr.バンド J.ウイングス

15:30～15:45

子どもたちによるフレッシュな演奏をお楽しみください！

演奏15分



地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合リハビリテーションセンター

Nara Prefecture General Rehabilitation Center

経営改革室 ☎0744-32-0200 ✉narareha-keieikikaku@nara-pho.jp

HPはこちら↓

