



三木北高校 兵庫県立大学



フレイル(虚弱) 予防プロジェクト開始

2020年9月30日(水)

13:30~15:00

場所：兵庫県立三木北高等学校4階青志館

三木北高校は兵庫県立大学環境人間学部と共に
フレイル予防に取り組みます

フレイル(虚弱)予防とは、加齢による心身の機能低下に対し、栄養、
運動、社会参加の3点から予防を行い、健康寿命を延ばす取組です。

いつまでも若々しく、人生を楽しみましょう。

栄養

フレイル予防3つの柱

運動

社会参加

募集人数

40名

募集対象

おおむね65歳以上の方

活動内容

講義「フレイル予防とは？」

兵庫県立大学環境人間学部健康教育学 内田勇人教授 医学博士

フレイル予防体操

動きやすい服装・トレーニングシューズなどの上履きをお持ちください。

今後の予定

10月28日(水) 11月25日(水) フレイル予防体操を中心に、同
じ時間帯で開催します。

その後も、毎月1回程度、継続して実施します。できるだけ続けてご参加
ください。

申込締切

9月28日(月)までに裏面の申込用紙をFAXしてください。

三木北高校HPからのメール mikikita-hs-ad@hyogo-c.ed.jp、電話でも受け
付けます。

*高校生ふるさと貢献・活性化事業