

(令和6年7月23日発表)

## 静岡県立大学生が企画した「フレイル予防講座」の開催

◆ アピールポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>●静岡県立大学の看護学部生が実習授業の一環として、講座を企画、運営します！</li><li>●高齢者の「フレイル予防」につながる体操やポイントを大学生が紹介し、参加者と交流しながら一緒に実践します！</li></ul>
◆ 日時・期間	令和6年7月31日(水) 13時30分から15時まで
◆ 場 所	駿河生涯学習センター(健康文化交流館 来・て・こ) 3階ホール (駿河区小鹿2-25-45)
◆ 内容など	<p>講座名: 県大生と! 学んで、動いて、今日から楽しくフレイル予防! 参加者: 60歳以上で医師から運動制限を受けていない方20人 講座内容:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・「フレイル(健康と要介護の間、心身ともに虚弱な状態)」について、言葉の意味や予防方法をわかりやすく紹介します。</li><li>・体操など身体を動かし、楽しく予防できる方法を学びます。</li><li>・自宅でも実践できるよう、講座内容をわかりやすくまとめた資料をおみやげとして参加者に配布します。</li><li>・本事業は、駿河生涯学習センターと静岡県立大学「ふじのくに」みらい共育センターの共催事業です。</li></ul> <p>※こちらの講座は、定員に達したため申込は終了しています。</p>

別紙資料 無

ぜひ当日の取材をお願いします。

## 【イベントに関する問合せ】

駿河生涯学習センター(健康文化交流館)

担当 村岡

電話 054-202-4300

【担当課】生涯学習推進課(静岡庁舎15階)

担当 渡辺、市川

電話 054-221-1207