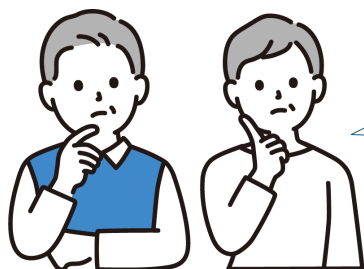


フレイル予防というけれど・・・

～チェックで知ろう自分のからだ～



フレイルって何？
予防ってどうしたら？

わたしは大丈夫かな？

定員**30名**
先着順
参加無料

お気軽にご参加ください

日時

2026年 **2月15日（日）**
14:00～15:30
(受付 13:00～)

会場

島根大学医学部
ゼブラ棟2階 だんだん
※島根大学附属病院 正面玄関
右手に入口がございます

申込期限 **2026/2/13（金）17:00まで**

※お申し込み詳細は、裏面をご確認ください

内容

▶測定：あなたのフレイル度をチェックしてみよう

*握力、歩行速度を実際に測定します

当日は、動きやすい恰好でお越しください



▶講演テーマ：フレイル予防 結果の見方と予防のポイント

講師

理学療法士 **升田悠真 氏**

島根大学医学部附属病院リハビリテーション部

*チェック項目の見方と予防のポイント解説／運動の実践

▶その他：しまねMAMEインフォ視聴ブース設置

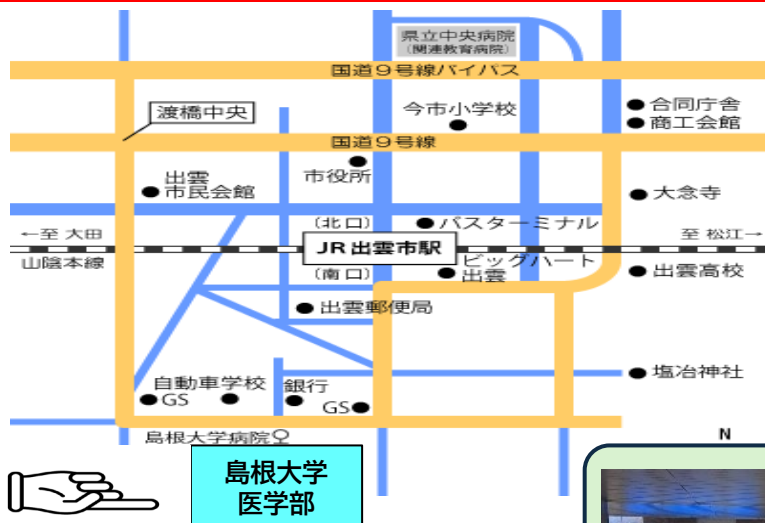
トップ 企画情報 利用者の声 FAQ お問い合わせ 掲載情報
「しまね MAME インフォ」
(M まめな A あんしん M まなび E えらぶ)
5分でわかる健康情報をお届けします

*スキマ時間で視聴できる健康情報をお届け！！

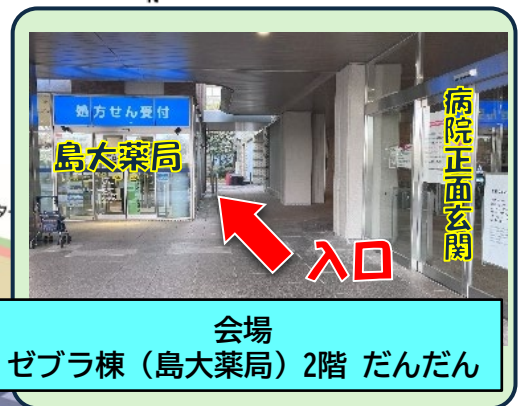
*当日はモニターさんも募集します！

お問合せ：島根大学医学部環境保健医学講座 奥井・沖津（0853-20-2164）
主 催：島根大学医学部環境保健医学講座
後 援：出雲市

出雲キャンパスまでのアクセス



出雲キャンパス建物配置図



市民公開講座「フレイル予防というけれど・・・～チェックで知ろう自分のからだ～」 参加申込書

当日の準備のため、締め切り【令和8年2月13日(金)17時】までに
電話、ファクス、メール、Googleフォームでお申し込みください。

日 時: 令和8年2月15日(日)14時～15時30分(受付開始13時～)

場 所: 島根大学医学部ゼブラ棟(日本調剤島大薬局)2階 だんだん

連絡先: 電話 0853-20-2164 FAX 0853-20-2160

メール p-health@med.shimane-u.ac.jp

Googleフォーム: <https://forms.gle/L9YQRMq5VvMgynqS6>

島根大学医学部環境保健医学講座(担当:奥井・沖津)宛



申し込み日: 令和 年 月 日

参加者氏名	連絡先
	携帯番号 ・ 自宅電話番号
	携帯番号 ・ 自宅電話番号
	携帯番号 ・ 自宅電話番号

※参加者の個人情報は島根大学医学部内で厳重に管理し、事務処理のみに使用します。