

参加
無料

「今日から始めよう フレイル予防！」

健康は一日にしてならず！

「だんだん足腰が弱ってきたなあ」
「少し物忘れも増えてきたような・・・」
「あれ？気づけば人付き合いも減ってきた？！」
それ、**フレイルのサイン**かもしれません！

「もう年だから仕方がない・・・」と諦めては
いませんか？本講演では、今日からでも始めら
れる、健康長寿の秘訣（フレイル予防のポイント）を
お話します。



日
時

2024. **2.18** (日) **13:30~15:00**
(13:00開場)

会
場

名寄市立大学 1号館 2階 121教室



講師 さわだ 澤田 ちさと 知里 名寄市立大学保健福祉学部看護学科 講師

講師プロフィール

旭川市出身。2002年札幌医科大学保健医療学部看護学科を卒業し、看護師、保健師の免許を取得。10年ほど総合病院に勤務したのち、2015年北海道医療大学大学院看護福祉学研究科修士課程（看護学専攻）を修了。2017年より名寄市立大学に着任し、現在は看護学科老年看護学領域の講師を務める。専門は、老年看護学、認知症ケア、フレイル予防など。

申込方法（締切 2/14(水) 12時まで）

- ・右にあるQRコードより申込み
- ・大学HP(<https://www.nayoro.ac.jp/>) の申込フォームから申込み
- ・電話、FAXで申込みの方は、氏名、お住まいの市町村、電話番号をお知らせください



問い合わせ・申し込み先

名寄市立大学
コミュニティケア教育研究センター
E-mail : event@nayoro.ac.jp
TEL 01654-8-7661 (直通)
FAX 01654-2-0070