

# 会津若松市後援 介護予防教室 会津元気塾

## 冬の感染症にご注意！

～インフルエンザ、ノロウイルスから身を守る為には～



講演会 講師  
医療法人 明智会  
理事長 医学博士  
原 孝 先生

・東邦大学 医学部 卒業  
・所属学会  
日本整形外科学会  
日本リハビリテーション学会  
日本内科学会  
日本手外科学会  
日本マイクロサージャリー学会  
日本肘関節学会  
東北整形災害外科学会  
東日本整形外科学会  
・医局  
昭和45年1月～昭和46年8月  
東邦大学麻酔科教室  
昭和46年9月～昭和56年6月  
新潟大学医学部整形外科  
昭和56年7月～平成1年8月  
防衛医科大学校 救急部 講師  
平成1年8月～  
会津中央病院グループ  
平成8年8月～現在  
医療法人 明智会 理事長(旧 星会)

日時:10月28日【日】

午後 2:00 開始

(開場 午後 1:30)

- 会場:神楽スペース(神楽想内 2階) 一箕町大字亀賀字村前12
- 定員:100名程 ●参加費:無料 ※大型駐車場を完備しております。

### お申込み・お問合せ先

特定非営利活動法人  
福島県会津市民生活支援センター  
「元気づくりステーション」  
〒965-0005  
会津若松市一箕町大字亀賀字村前12  
TEL(0242)24-8686



- 後援:会津若松市
- 協賛: 医療法人 明智会 / 株式会社 神保

裏面もご覧下さい。

# 介護予防教室 会津元気塾

## ～いつまでも健康でいるために～

### 感染症について

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンになります。

流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや、

周囲にうつさないようにすることが重要です。

インフルエンザの感染を広げないために、「かからない！」「うつさない！」

正しい対策について解説していただきます。

お席に限りがありますので、事前のお申込をお願い致します。  
お申込は、電話又はFAXにて受付けております。  
又、定員となりましたら締切となりますので、お早めにお申込下さい。

### お申込み・お問合せ先

特定非営利活動法人 福島県会津市民生活支援センター

〒965-0005 会津若松市一箕町大字亀賀字村前12

☎(0242) 24-8686

-----キリトリ線-----

### お申込記入欄 (10/28)

お名前:

ご住所:

連絡先:

ファックスでのお申込みは(0242) 24-8687になります。

※ご記入頂いた個人情報は、講演に関わる目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。

お客様より頂いた個人情報は厳重に管理し、第三者に提供する事は絶対にいたしません。

# 元氣づくりステーション

## いきいきわくわく介護予防教室

「いきいきわくわく介護予防教室」とは、介護予防に関する知識の普及・啓発を行い、多くの方がいつまでも健やかに地域で過ごせるように、介護予防の充実を図ることを目的としています。

### 《実施内容》

- 運動機能向上
- 栄養改善
- 口腔機能向上
- 閉じこもり予防
- 認知症予防
- その他介護予防に関すること

※ 参加費: **無料**



ご連絡・お申込み先: 会津若松市役所 高齢福祉課 (0242) 39-1290

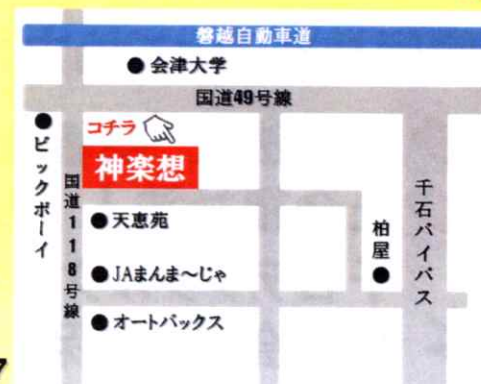
### 主催

特定非営利活動法人  
福島県会津市民生活支援センター  
「元氣づくりステーション」

〒965-0005

会津若松市一箕町大字亀賀字村前12




TEL (0242) 24-8686/FAX (0242) 24-8687



## 第4クール 介護予防教室スケジュール

平成30年10月6日(土) 10:30~12:00 ①テーマ:ロコモの基礎 / 健診(身長、体重、血圧、脈拍)・BMI測定 基礎体力測定:握力、立ち上がりテスト、2ステップテスト、TUG、ロコモ25 講師:医療法人明智会 理事長 原孝先生
平成30年10月13日(土) 10:30~12:00 ②テーマ:骨粗鬆症 講師:医療法人明智会 理事長 原孝先生
平成30年10月20日(土) 10:30~12:00 ③テーマ:MCIと認知症について / 予防テキスト、コグニサイズとエクササイズ 講師:医療法人明智会 理事長 原孝先生
平成30年10月27日(土) 10:30~12:00 ④テーマ:転倒防止 講師:医療法人明智会 箱岩 慎也 先生 (理学療法士)
平成30年11月3日(土) 10:30~12:00 ⑤テーマ:インフルエンザ対策 講師:医療法人明智会 理事長 原孝先生
平成30年11月10日(土) 10:30~12:00 ⑥テーマ:肥満、痩せすぎ防止(栄養) 講師:医療法人明智会 佐藤 真由美 先生 (管理栄養士)
平成30年11月18日(日) 10:30~12:00 ⑦テーマ:口腔ケア 講師:千石デンタルクリニック院長 東條 秀太郎 先生(歯科医師 予備1等陸尉)
平成30年11月24日(土) 10:30~12:00 ⑧テーマ:基礎体力測定評価 / 体操 講師:医療法人明智会 吉原 綾香 先生 (理学療法士)

### 《講師様派遣とご協力》

-  医療法人 明智会
-  社会福祉法人 明智福祉会
- 千石デンタルクリニック
-  株式会社 神保
- NPO法人 会津NPOセンター