**「高齢者の身体活動と運動について」（案内）**

本研修は、大阪府の介護支援専門員資質向上研修（法定外研修）に登録されています。

|  |
| --- |
| 加齢による筋肉の衰え（サルコペニア）によってフレイルになりやすくなります。フレイルとなる原因の一つには運動不足があげられます。運動を行うことで、気分転換やストレスの発散となり、精神的な安定を促すこともできます。さらに体力や体型に自信が持てるようになります。本講座では、高齢者の身体活動と運動について理解を深め、ケアマネジメントに活かすことを目的とします。 |

**日時：令和６年１０月２４日（木）　　午後２時～４時**

**午後２時～４時　高齢者の身体活動と運動について**

**講義と質疑応答**

**場所：ふれあいセンター都島**

**（大阪市都島区都島本通３－１２－３１）**

**大阪メトロ　都島駅　２番出口より徒歩５分**

**講師：済生会大阪北リハビリテーション病院　作業療法士　山口　千尋　氏**

**定員：先着５名（定員になり次第締め切ります）**

**申込受付：**

**令和６年１０月１日（火）～４日（金）午後５時**

**申し込み：２枚目の申込用紙（ＦＡＸ）にてお申し込みください。**

**参加費：無料**

主催：都島区地域包括支援センター