

鳥取大学サイエンス・アカデミー

シリーズ 健康寿命の延伸を目指して

Vol.529

身体的フレイル(ロコモ)を 予防するための自己管理のコツ



身体的フレイルとは、骨・関節・筋肉などの運動器の衰え・病気によって身体機能の低下が顕著になった状態のことを言います。講演では、身体的フレイルを予防するための、運動・転倒予防・食事・痛みの自己管理についてお話します。

講師：医学部保健学科 看護学専攻
教授 谷村 千華

日時：6月10日(土) 10:30~12:00
会場：鳥取県立図書館2階大研修室
対象：一般 / 受講料：無料

お申込みは電話・FAX・
メール・フォーム(QRコ
ード)にてお願いします。



申込受付フォーム
QRコード

申込締切 6月9日正午まで

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
事前申し込みが必要です！

●ライブ中継先●

米子市(定員25名)、倉吉市(定員20名)、
琴浦町(定員10名)、新温泉町(定員20名)の各図書館

Zoomを利用してご自宅でも視聴できます。

コロナウイルス感染状況および悪天候により、会場での開催ができなくなることもございます。
中止または、延期、オンライン開催に変更する場合がございます。

【問い合わせ先】

鳥取大学地域価値創造研究教育機構
(地域連携推進室)

〒680-8550 鳥取市湖山町南4丁目101

TEL: 0857-31-6777 FAX: 0857-31-6708

E-mail: koken@ml.adm.tottori-u.ac.jp



共催 / 鳥取県立図書館・米子市立図書館・倉吉市立図書館・琴浦町立図書館・
大山町立図書館・南部町立法勝寺図書館・加藤文太郎記念図書館

※会場・同時中継先:新型コロナウイルス感染防止の観点から、事前申込制とし、お名前・ご連絡先(電話番号とメールアドレス)・講座名・会場のご登録をお願いいたします。

★当日の朝の検温をお願いいたします。発熱や咳などの体調に不調がある場合は、ご遠慮下さい。

※zoomによる視聴:zoomのURLをお送りいたしますので、必ずメールアドレスを事前に登録してください。当日までにzoomで視聴できる環境をお願いいたします。

講演前日の金曜日午前中までに、zoom視聴のURLが、ご指定のメールアドレスに届いていないようでしたら、17:00までに、下記までお問い合わせください。

※事前申込みの締切は開催日の前日正午です。

※コロナウイルス感染状況および悪天候により、会場での開催ができなくなることもございます。中止または延期、オンライン開催に変更する場合がございます。

「鳥取大学 地域価値創造研究教育機構」ホームページでご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

令和5年度は下記のシリーズで開催いたします。

- ◇CoREブックレットコラボ
- ◇健康寿命の延伸を目指して
- ◇歴史・社会の扉を開く
- ◇医工連携が拓く未来社会
- ◇環境変化と暮らしの変化
- ◇日本語を再発見する

<シリーズ 健康寿命の延伸を目指して>

6/24 **お口と健康寿命**
医学部医学科 教授 小谷 勇

6/10 -身体的フレイル(ロコモ)を
予防するための自己管理のコツ-

お名前

電話番号

メールアドレス

希望される会場

