

令和7年度
あいち健康プラザ

健康公開講座

田原
会場



あなたに合ったギアを知る ～フレイル予防の視点から～



予約不要! どなたでもご参加いただけます。

参加費
無料!

12月6日(土) 10:00~正午
(講演は10:30より1時間程度)

田原文化会館 多目的ホール (田原市田原町汐見5番地)

講座内容

年齢を重ねても、自分らしく楽しく安全に活動するには、“気づき”と“備え”が大切です。体の機能を「ギア」に例えて、年齢による変化や適応力について、運転をはじめとする身近な例を交えながら、わかりやすくお話しします。

講演の前後に、「反射神経のチェック」や「簡易体力測定」などのちょっとした体験コーナーもご用意しております!

講師

あいち健康プラザ 健康開発部 健康増進課
健康運動指導士 平林 愛子
健康運動指導士 木下 滉大



～メッセージ～

皆さんは「運転フレイル」という言葉を聞いたことがありますか? 年齢を重ねるにつれて運転が不安になったりしても大丈夫! いつまでも楽しく、そして安全に運転できるように、今日からできることを一緒に見つけていきましょう!

※田原文化会館の駐車場をご利用ください。

※当日は、軽い運動をしますので、タオル・水分補給ができるものをご持参ください。

【問い合わせ】 0562-82-0211 (あいち健康プラザ)

※休館日: 月曜日 (月曜日が祝日の場合は、翌日の平日が休館日)

【主催】 あいち健康の森健康科学総合センター (あいち健康プラザ)

【共催】 田原市役所 高齢福祉課

詳細はHPよりご確認ください



あいち健康プラザHP

※講座タイトル、講師などが変更になる場合があります。



あいち健康プラザ

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者
公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団
(愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課)

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1 Tel. 0562-82-0211 (代)