

STOPフレイル

楽しいこと・健康に関すること
たくさん詰め込みました

with 徳島文理大学開催決定!!

STOP
フレイル

上板町は「フレイル予防」に積極的に取り組んでいます！
この度、徳島文理大学、徳島県、大塚製薬、上板町が一丸となり、
フレイル予防啓発イベントを実施します！家族みんなで遊びに来てね♡

参加
無料

開催日時 令和5年9月17日(日) 9時～13時

会場 上板町農村環境改善センター

ブースイベント 9:00～13:00

理学療法学科

【足腰の達者度チェック・理学療法士による運動相談】

インボディによる筋肉量測定・足腰の筋力やバランスの測定・フレイル簡易チェックなどを行い、足腰の達者度を確認します。また、必要に応じて理学療法士が運動などのアドバイスを行います。

口腔保健学科

【歯医者さんのお口なんでも相談室】

かむ力、お口の運動力測定、お口の潤い度を無料で測定できます。また、歯医者さんに聞きたいことをなんでも質問してみませんか？

生活科学科食物専攻

【食生活相談・ベジメーターで野菜摂取量チェック】

筋力やお口のフレイルチェックと合わせて、食生活相談では栄養士による食生活のポイントをご提案します。また、指を置くだけで日々の野菜摂取状況がわかるベジメーターで測定も可能。野菜摂取状況をチェックしてみましょう。

徳島県

【「でり・ぱりキッチン 阿波ふうど号」レシピコンクール優秀作品試食会】

高齢者の低栄養予防を知っていただくため、昨年度、「みんなが健康！県産食材料レシピコンクール」を開催しました。通いの場や日々の食生活での実践に繋げてもらうため、試食会を開催します。この機会に、日々の食生活を見直してみませんか。
11時～予定（限定100食）（先着順）



大塚製薬

【フレイル予防川柳コンテスト優秀作品の展示】

スタジオサークル

【フォトスタジオ「上板メモリアル写真館」】

敬老の日・特別企画、スタジオサークルの“出張写真館”@上板町！
フォトスタジオ「上板メモリアル写真館」が1日限定オープン
限定40組【先着順】10時～12時30分



◀メモリアル
フォト撮影

ステージイベント 10:00～13:00

◆フレイル予防川柳表彰式

◆講演 フレイルを予防し、元気で長生き
徳島文理大学理学療法学科 教授 篤 春夫氏

◆みんな一緒に口から健康「口体操」！
徳島文理大学口腔保健学科

◆スタンプラリーを回ってお楽しみ抽選会
上板町

◆STOPフレイル！STARTミュージック！in上板

音楽で上板町を旅しよう！徳島文理大学音楽療法コースの学生・先生と一緒に、歌って、踊って、鳴らして音楽療法を体験!!
徳島文理大学音楽療法コース

徳島文理大学音楽療法コース▶



※当日のイベントスケジュールについて軽微な変更がある可能性があります。詳細は上板町役場 健康推進課まで、お問合せください。

● お問い合わせ ● 上板町役場 健康推進課 ☎088-694-6810