

毎日楽しく介護予防～筋トレ・口(くち)トレ・脳トレのススメ～

14:00～16:00

- 講師 大橋 幸子 (文京学院大学 保健医療技術学部 作業療学科 教授)  
古明地 夕佳 (十文字学園女子大学 人間生活学部 食物栄養学科 准教授)
- 会場 【対面】文京学院大学ふじみ野キャンパス 小体育館  
形式 【オンライン】Zoomミーティングで同時配信
- 定員 対面 30人(先着順) / オンライン (Zoom) 100人

参加費  
無料

ミニ講座

「低栄養予防の  
食事について」

健康寿命延伸のために  
”食事のポイント”と  
”体づくり”を  
学びましょう。

# 毎日 楽しく 介護予防

筋トレ



口トレ

脳トレ



のススメ



- 申込方法 専用フォームによる事前申込制
  - 申込期限 2021年9月10日(金) 17:00まで(対面講座は定員になり次第締め切り)
  - 共 催 ふじみ野市・ふじみ野市立介護予防センター
  - お問い合わせ 文京学院大学 地域連携推進室 f-chiikirensui@bgu.ac.jp
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、開催形式等を変更する場合がございます。

対面形式  
<https://bit.ly/2UeXbRA>  
(後日受講票を郵送でお送りします)



オンライン形式  
<https://bit.ly/3zyOyKV>  
(後日Zoom IDをお送りします)



TJUP(埼玉東上地域大学教育プラットフォーム)は、埼玉県東武東上線沿線および西武線沿線の大学、自治体、企業が連携するプラットフォームです。「地元で生まれ、地元で育ち、地元で生きていく若い世代への支援」をビジョンに活動しています。

TJUP地域交流委員会：十文字学園女子大学・西武文理大学・大東文化大学・文京学院大学