

あおもり出前講座開催状況

テーマ	「生活習慣病」のリスクを減らすには・フレイル予防
利用団体	連合青森東青地域退職者連合
開催日	令和5年10月19日(木)
開催場所	アウガ5階 研修室
参加者数	36人
職員派遣課	健康づくり推進課・高齢者支援課
開催内容	<p>「生活習慣病」のリスクを減らすには</p> <ul style="list-style-type: none"> ①生活習慣病について ②青森県の死因と死亡割合について ③動脈硬化の危険因子について ④生活改善のポイントについて <p>フレイル予防について</p> <ul style="list-style-type: none"> ①栄養・口腔・社会参加・運動について <p>⇒運動の実践(かかと上げや太もものロコトレ)、脳トレの実施</p>
出前講座の様子	