

# 第5回アバンセ懇話会

地域の方  
どなたでも  
参加可能♪  
事前予約あり

日時：令和5年9月16日（土） 15:00～18:00

場所：①南池袋介護老人保健施設アバンセ（メイン会場）

②平和台介護老人保健施設アバンセ（サテライト会場）

定員：各施設 80名

対象：ご家族さま／近隣住民・一般の方／医療介護関係者の方

参加費：無料

## 講演プログラム

14:30～ 開 場

15:00～15:05 開会挨拶 …… 折目由紀彦（南池袋アバンセ／施設長）

15:05～15:50 基調公演（ZOOMによりオンライン視聴）

### フレイルに立ち向かう：フレイル予防の重要性とその実際

講 演：正田奈緒子（東京都健康長寿医療センター・リハビリテーション科）

司 会：折目由紀彦（南池袋介護老人保健施設アバンセ・施設長）

15:50～16:00 休 憩

16:00～16:50 フレイル予防体験会（各施設にて）

**体力テスト 自分の体を知ろう**（平和台アバンセ1階デイルーム）

**知って得する！休息のとり方**（平和台アバンセ1階デイルーム）

**難しくない！栄養のとり方**（平和台アバンセ1階デイルーム）

モデレーター：日野拓也（平和台介護老人保健施設アバンセ・理学療法士）

渡邊 豪（平和台介護老人保健施設アバンセ・作業療法士）

長谷結佳（平和台介護老人保健施設アバンセ・言語聴覚士） 他

16:50～16:55 閉会挨拶 …… 秋山謙次（平和台アバンセ／施設長）

17:00～ 懇親会（1階デイルームにて軽食や飲み物もご用意しています）

※地域の方どなたでも参加可能です。今回は様々な体験会や懇親会（飲食あり）もありますので、是非お気軽に近隣の皆様方とご参加ください。

※ご予約の際は「お名前／ご連絡先／お住まいの地域／参加人数」をお申し付けください。

※駐車場には限りがあるため満車の場合はお近くのコインパーキングをご利用ください。

お問い合わせ先：平和台アバンセ 03-5922-2300

参加ご希望の方は、下記のFAX申込み用紙に必要事項をご記入の上、事前に参加のご連絡をお願い致します。尚、今回は「会場参加」開催となりますが、新型コロナウイルス感染状況により、オンライン開催、または会場/ZOOMハイブリッド開催等に変更する場合がございます。あらかじめご了承下さい。

その他ご不明点などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

平和台介護老人保健施設アバンセ TEL.03-5922-2300

第5回 アバンセ懇話会 事務局 宛

当日参加されるご希望の項目( )カッコ内に○をつけてください。

※終了まで参加される方は全てに○をつけてください

- ( ) 第一部 基調講演 に参加します
- ( ) 第二部 予防体験会 に参加します
- ( ) 懇親会 に参加します

申し込み締切：9月2日(土)

お名前	所属 (事業所名/入所者名/地域名)	ご連絡先

※お申し込みはお電話、または施設1階受付でも直接承ります。

送信先 平和台アバンセ 懇話会事務局 FAX：03-5922-2301