

高齢者大学講座



放送日のお知らせ

ケーブルテレビで放送

YouTubeで公開

【テレビトクシマ】

▷午後2時～午後3時

令和3年3月22日(月)、24日(水)、
29日(月)、31日(水)

▷午後1時～午後2時

令和3年3月27日(土)

【YouTube】

徳島市介護予防高齢者大学講座で検索



【国府町CATV】

▷ 令和3年4月12日(月)、13日(火)

6:30～, 9:30～, 12:30～

15:00～, 19:00～, 22:00～

自宅でできる
フレイル予防体操

「食べる・話す・笑う・動く」をサポートする
高齢者の食事と栄養



自宅で手軽にできる”フレイル予防”のための体操をいくつか紹介します。いっしょに体操を行ってみましょう！

平島 賢一 氏

徳島文理大学准教授(保健学博士) 理学療法士



高齢者とフレイル、低栄養の関係、予防・改善の要：バランス食について紹介します。市販品を利用した簡単料理もお楽しみに！

長尾 紀子 氏

(公社)徳島県栄養士会 管理栄養士

仲間とともに閉じこもり予防



老人クラブに入って仲間づくりせえへんで。

岩朝 晃男 氏

今回は、徳島市老人クラブ連合会が行う「生きがい教室」のうち、「フラダンス」・「民謡」の活動を紹介します。

徳島市老人クラブ連合会 会長