

地域貢献活動

フレイル予防についての 健康講座開催報告



令和8年1月27日、闇谷医師による健康講座を開催しました。

アクティブシニア大学総合学部に参加されている16人を対象に、フレイル予防について解説していただき、参加者から分かりやすかったとの声がありました。

飲み込みに不安があるとの悩み相談があり、一口で30回以上咀嚼するなど実践的な助言をしていただきました。