

★ わかりあうために ★

わの会母親カウンセラーネットワーク 6月定例会

大好評講師が  
今年も登場!

# 「老いは突然やってこない」 ～今から始めるフレイル予防の小さな習慣～

講師 岸本 泰樹さん 合同会社リハの木代表

- ・日本理学療法士協会認定専門理学療法士・学術修士
- ・岐阜県リハビリテーション協議会会長



#### ◆内容

携帯できる小冊子（フレイル予防虎の巻）を活用し、多くの自治体で事業化されている「リハの木メソッドによるフレイル撃退体操」を紹介・実践します。

#### ◆講師からのコメント

歳とともに誰にも忍び寄るフレイル。しかし、加齢を悲観的にとらえず「歳をとるのがちょっと楽しみになる話」を皆さんでしませんか？からだを動かしながら医学的リハビリテーションの学びを深めましょう！

どうかお気軽にご参加ください。

どなたでも参加できます

#### 日時

2026年 **6月24日** (水)  
10:00～11:30

#### 会場

ぎふメディアコスモス  
おどるスタジオ  
岐阜市司町 40 番地 5

#### 参加費

非会員 500円

#### 予約

不要

#### 主催

わの会母親カウンセラーネットワーク

#### お問い合わせ

矢島 (TEL 058-271-2960)



リハの木メソッドによる  
フレイル撃退体操



合同会社リハの木

リハの木

←リハの木ホームページ

<https://rehanoki.co.jp/>



裏面もご覧ください。⇒⇒⇒

◆ 講師：岸本 泰樹 (きしもと たいき) さんプロフィール

～いつも優しく いつも一緒に～リハビリのチカラを地域に届ける会社 合同会社リハの木 代表。  
日本理学療法士協会認定専門理学療法士 (地域・予防・支援工学)、学術修士。介護予防の専門理学療法士として、長く携わった医療の現場を飛び出し、10年前から地域リハビリテーション活動を展開。現在、大垣市、各務原市、輪之内町など県内14以上の自治体・団体の介護予防施策と協働し「絶対に介護されないセルフメンテナンス」を提唱。その傍ら、県内公立高校・医療系大学で教鞭を取り、若い世代へのフレイル予防教育にも注力。岐阜県リハビリテーション協議会会長。高山市出身の53歳。趣味は銭湯めぐり。ホームページ：https://rehanoki.co.jp/

【駐車場】 みんなの森ぎふメディアコスモス有料駐車場

・ https://g-mediacosmos.jp/facilities/parking.html

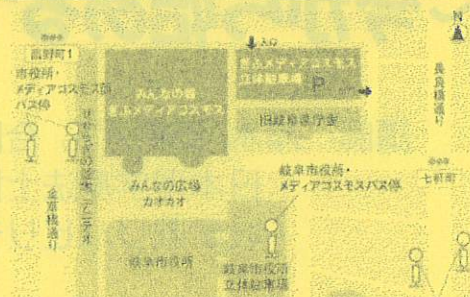
・ 8:30~21:30 100円/30分

・ 館内利用者は2時間無料

2時間無料認証機

(1階) 総合案内、市民活動交流センター

(2階) 図書館総合カウンター



# わの会母親カウンセラーネットワーク



テーマ:ガウンゼンクの心とめざして

## ● 2026年度の年間計画

日 時：毎月第4水曜日 (12月は第3水曜日、8月、1月はお休み) 10:00~12:00

会 場：ハートフルスクエアG (JR岐阜駅2階) 又はメディコス 注：時間変更有 (限)：会員限定

月/日(曜日)	内 容
2/25(水)	総会 (前年度定例会・会計報告、今年度定例会計画(案)・予算(案)審議) わかりあうために1 会場：メディコスかんがえるスタジオ 「DVD鑑賞 心をつなぐはじめの一步 & 言葉があるから」
3/25(水)	わかりあうために2 会場：メディコスかんがえるスタジオ 「障がいのモデル(障がいの捉え方)の変遷~共生社会の実現に向けて~」 舟橋和宏さん (岐阜市人権教育啓発推進専門委員、元明郷小学校校長)
4/22(水)	わかりあうために3 会場：メディコスかんがえるスタジオ 「どうしてやらないの 包括的性教育 ~心と体の権利 人権を学ぶ性教育~」 古川明美さん (各務原市議会議員) 中村暁子さん (助産師) 「人権に即した性教育」
5/27(水)	わかりあうために4 会場：ハートフルスクエアG中研修室 「安心とワクワクの岐阜県政で「わ」をつくる」 和田直也さん (岐阜県議会議員)
6/24(水)	わかりあうために5 会場：メディコスおどるスタジオ 「老いは突然やってこない」~今から始めるフレイル予防の小さな習慣~ 岸本泰樹さん (合同リハの木代表・岐阜県リハビリテーション協議会会長)
7/22(水)	わかりあうために6 広瀬淳子さん (音楽療法士) 「音楽療法」
9/23(水)	わかりあうために7 情報交流会 (限)
10/28(水)	わかりあうために8 食事会とシェフのお話 「Yashibe 夜詩部 ルーマニア料理」 (限)
11/25(水)	わかりあうために9 会場：ハートフルスクエアG 大平英樹さん (名古屋大学大学院環境学研究科心理学講座教授(医学博士))
12/16(水)	わかりあうために10 反省会、来年度の計画・企画運営会議 (限)

## ● 会 費

- ・ 年会費 (3,000円) の納入をもって会員とします。  
なお納入された年会費の返却はありません。
- ・ 非会員はその都度 500円。

## ● ホームページ

<https://wanokai39.jimdofree.com>

わの会母親カウンセラーネットワーク 検索



2026年は創立29周年!

**会 員 募 集 中 !**

■ 連絡先

篠田 (TEL: 058-242-1723)

矢島 (TEL: 058-271-2960)

上田 (TEL: 058-297-4102)



←QRコードからも  
ホームページが見れます。