

第22回中高年いきいき講座



健康で豊かに老いる道しるべ

～地域ぐるみでフレイル予防～



今や日本人の平均寿命は、男性が80.75歳、女性が86.99歳で、65歳以上の高齢者が総人口に占める割合（高齢化率）が27.3%で4人に1人になりました。このように超高齢社会のなかで、「長くなった人生をいかに豊かに、活力を維持して生きるか」人々の課題でしょう。元気で長生きするためには、健康寿命を延ばすことです。その秘訣！ **地域ぐるみでフレイル予防（心や体の動きが弱った状態＝虚弱）**による健康づくりにあります。今回は、実践から得たノウハウを学べます。

○日 時：2018年 3月10日（土）

受付：13:00

開演：13:30

○場 所：所沢市新所沢まちづくりセンター（新所沢公民館）ホール

終演：16:30

○内 容：第一部 講演

テーマ：なぜ老いる？ならば上手に老いるには

～地域ぐるみでフレイル（虚弱）予防～

講 師：神谷哲朗氏（東京大学 高齢社会総合研究機構・特任研究員）

第二部 アトラクション

① 琉球舞踊「ゆうなの会」（代表：長間京子氏）

② 聴いて、唄って楽しみましょう（シンガーソングライター yaya）

○参加料：500円/人（当日、集めさせていただきます）

○交 通：西武新宿線新所沢駅（西口）下車徒歩7分

○定 員：150名先着

----- 切らずにFAXして下さい -----

○お申込み、お問い合わせ先

○締め切り：**2月23日（金）必着**

参加申込書にご記入のうえ、ハガキ、またはFAXで下記のところへお申込みください。

〒359-1145 所沢市山口 5043-39-2-502 TEL&FAX：04-2949-4658（三谷雅昭）

参 加 申 込 書			
フリガナ 氏 名	-----	男 ・ 女	（ 歳 ）代
現住所	〒 —	電話	（ ）
		FAX	（ ）

主催：NPO法人ときめきライフ埼玉

後 援：所沢市

所沢市教育委員会

社会福祉法人所沢市社会福祉協議会

一般財団法人健康・生きがい開発財団