

健康寿命延伸・生きがづくり事業

入場無料

いつまでも元気であるために
フレイルを知ろう！
～集いの場を、気づきの場に～

加齢とともに心身の活力（運動機能、認知機能など）が低下し、要介護になる危険の高い状態を示す言葉（フレイル）です。

フレイルにならないため、またフレイルになっても健康な状態に戻る為にも

「栄養（食・口腔）」、「運動」、そして「社会参加」が大切といわれて

います。これからの健康で楽しい暮らしの為に、みんなで学びましょう！

笛吹市で“フレイル予防事業” 東大と提携、昨年より始まる

第2回目

《日時》平成31年2月4日(月)13:30～16:00(受付 13:00～)

《会場》山梨県立図書館・イベントホール

《内容》講演『フレイル予防の実践と普及』

講師：神谷哲朗

東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員

★社会参加・・・80歳なかば現役3名の活動紹介

斉藤良子＝笛吹市フレイルサポーター、自彊術普及員

川村久江＝大正琴指導、織物普及活動（西桂）

荻野シゲ子＝手品、郷土料理の普及（甲府）

第3回目

《日時》平成31年3月6日(水)13:30～

《会場》山梨県立図書館・イベントホール

《内容》一部「フレイル予防事業と神奈川健生の社会貢献活動」

講師：大熊謙治

(一社)神奈川健康生きがづくりアドバイザー協議会 理事・事務局長

二部「フレイル予防のための食事とは・・・」

講師：田草川憲男 (公社)山梨県栄養士会 会長



主催：山梨県健康生きがづくりアドバイザー協議会 (敬称略・順不同)

お問合せ電話番号 0551-22-5207 (事務局 漆原)

後援：(一財)健康・生きがい開発財団 (一社)甲府市医師会 甲府市社会福祉協議会

(公財)山梨県健康管理事業団 (公社)山梨県看護協会 (公社)山梨県栄養士会

(一社)山梨県老人クラブ連合会 山梨県年金受給者協会

南アルプス市社会福祉協議会 山梨日日新聞 山梨放送 山梨文化学園

