

プレスリリース

「フレイル予防講演会」を開催します

いつまでも心身ともに健康でいるためのポイントを学びます

【発表の要旨】

市は、加齢に伴い、身体のさまざまな機能が低下することにより、健康障がい
に陥りやすくなる「フレイル(虚弱状態)」の予防に取り組んでいます。

高齢期の健康寿命を延ばすため「栄養」「運動」「社会参加」の3本柱を中心に、心
身ともに健康でいるためのポイントを学ぶ「フレイル予防講演会」を開催します。

- 1 主催** 八幡平市
- 2 開催日時** 2月19日(木) 13時30分から開始(12時30分開場)
- 3 会場** 松尾コミュニティセンター
- 4 対象者** 八幡平市民(先着150名)
※安代地区は送迎バスを運行します
- 5 参加方法等** 参加は無料(事前の申し込みが必要です)
電話または、QRコードから申し込んでください。

電 話

健康こども課 (0195-74-2111 (内線 1088))

QRコード



申し込みフォーム

6 内容

- 1) 『健康長寿と幸福長寿の両立を目指して～「フレイル予防」はまさに地域づくり～』

講師 東京大学高齢社会総合研究機構 機構長
未来ビジョン研究センター 教授 飯島 勝矢 氏

- 2) 就労移行支援事業所による出張販売(12時30分から13時30分まで)

【担当】

福祉部健康こども課 健康推進係
保健師 八角 智美
電話 0195-74-2111 (内線 1088)