

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）