

| |
|---------------------------|
| 記者提供資料 |
| 2023年(令和5年)8月30日 |
| 福祉局高齢者総合支援室(上野・柳生) |
| 直通:918-5166 内線:3269, 3296 |

報道機関 各位

フレイル予防講演会を開催します ～ 健康長寿でいきいきと暮らしていくために ～

市民の皆様、『フレイル』について知っていただくために、フレイル予防の第一人者である飯島勝矢氏を講師に迎え、人生100年時代を元気で乗り切るポイントを分かりやすくお話いただく講演会を下記のとおり開催します。

『フレイル』とは、加齢により心身の活力(筋力や社会のつながりなど)が低下した状態のこと입니다。健康長寿のためには、その兆候に早く気づき、運動・栄養・社会参加を意識して予防することが大切です。新しい科学的根拠から学ぶフレイル予防の考え方や重要ポイント、フレイルチェック、市民フレイルサポーターの取組等について、わかりやすくお話しします。

記

1 日時

2023年10月6日(金) 14時～16時 ※受付13時～

2 場所

明石市立市民会館 中ホール

3 定員

300名(応募多数時、抽選)

4 概要

『人生100年時代を元気で乗り切るために！～健康長寿の鍵は“フレイル予防”～』

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(いじま かつや)氏

内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員、厚生労働省「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関する有識者会議」構成員などを歴任。近著として、『在宅時代の落とし穴 今日からできるフレイル対策』(2020年)『東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣』(2018年)等。NHK「きょうの健康」などメディアにも多数出演。



5 申込方法

9月20日(水)までに、専用申込フォーム または FAX、はがきにより申込

住所、氏名、年齢、連絡先、その他必要な配慮(手話通訳・要約筆記など)
※別添チラシ参照

申込フォーム



※取材をご希望の場合は、9月29日(金)までに上記担当までご連絡ください。

人生100年時代を元気で乗り切るために！ 健康長寿の鍵は **フレイル予防**



10月6日 **金**

14:00～16:00

参加無料

明石市立市民会館 中ホール

定員 **300名**(応募多数時抽選)

楽しく学べる フレイル予防

“フレイル”とは、年をとって心身の活力が低下して、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。

フレイルを予防し、健康寿命を延ばすポイントをわかりやすくお伝えします。

フレイル予防の第一人者がやさしく解説

講師：飯島勝矢氏(医師・医学博士)

東京大学高齢社会総合研究機構機構長・教授
／未来ビジョン研究センター教授

すぐに始められるフレイル
予防の方法をお伝えします
楽しくいきいきとした毎日を！



申し込み

下記のいずれかの方法でお申し込みください

- ① 右のQRコード または 市ホームページから
- ② 裏面の申込書をFAX
- ③ ハガキに

「代表者氏名・住所・電話番号・参加人数(最大5人まで)
要約筆記・手話通訳の有無」を記入

申込期限：9月20日(水)

▶ 受講が決定した方のみ入場券を送付します(9月下旬頃)

申込フォーム



問い合わせ

〒673-8686 明石市中崎1丁目5番1号
明石市 福祉局 高齢者総合支援室 いきいき係
TEL：078-918-5166 FAX：078-918-5133



FAX 078-918-5133

高齢者総合支援室 いきいき係宛

フレイル予防講演会 申込書

| | | | | |
|-----|------|---|----|---|
| 代表者 | 住所 | | | |
| | ふりがな | | 年齢 | 歳 |
| | お名前 | | | |
| | 電話番号 | — | — | |

| | |
|---------------------------------------|---|
| 参加人数 (代表者を含む最大5名まで お申し込みいただけます) | 人 |
|---------------------------------------|---|

※必要な場合に☑を記入してください。

| | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 手話通訳が必要です | <input type="checkbox"/> 要約筆記が必要です |
|------------------------------------|------------------------------------|

(お申込みにあたって)

- 応募多数時は、抽選となります。
- 受講が決定した方のみ、市から入場券等を送付します。(9月下旬頃)
- 申込書の記入内容にお間違いのないようご注意ください。なお、ご記入いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用しません。