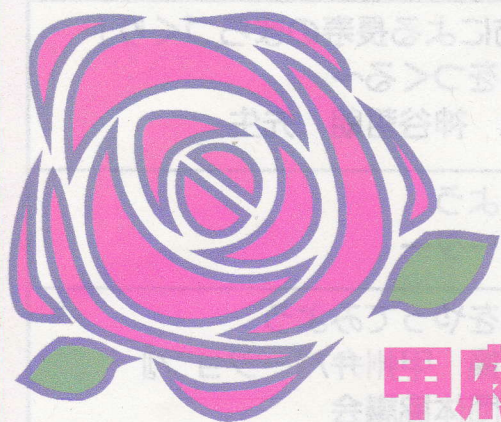


# フレイル予防研修会・ 市町村老連女性リーダー研修会



令和元年11月29日（金）

13時00分～15時30分

甲府市総合市民会館 芸術ホール

## 講演

人生100歳時代

「フレイル予防による長寿のまちづくり」  
～つながりが健康をつくる～

東京大学高齢社会総合研究機構  
神谷哲朗 先生



## 体験

- ① フレイルチェックをやってみよう
- ② フレイル予防に効果的な体操をやってみよう  
『ニコニコ長生きやまなし体操 甲州弁バージョン』

## お申し込み・問い合わせ先

### ● 一般県民・市町村職員等

山梨県福祉保健部健康長寿推進課 認知症・地域支援担当

電話 055-223-1450 FAX 055-223-1469

### ● 老人クラブ会員

山梨県老人クラブ連合会

電話 055-254-8688 FAX 055-254-8691

## 内 容

| 時 間         | 内 容   |
|-------------|---|
| 12:30~13:00 | ◇受付   |
| 13:00~13:30 | ◇開会・挨拶  |
| 13:30~14:30 | ◇講演 人生100歳時代「フレイル予防による長寿のまちづくり」<br>～つながりが健康をつくる～<br>講師：東京大学高齢社会総合研究機構 神谷哲朗 先生   |
| 14:30~15:00 | ◇体験① フレイルチェックをやってみよう<br>チェック指導者：笛吹市フレイルサポーター                                    |
| 15:00~15:30 | ◇体験② フレイル予防に効果的な体操をやってみよう<br>『ニコニコ長生きやまなし体操 甲州弁バージョン』<br>体操指導：リハビリテーション専門職団体協議会 |

## 会 場

甲府市総合市民会館 芸術ホール  
甲府市青沼3-5-44  
電話 055-231-1951

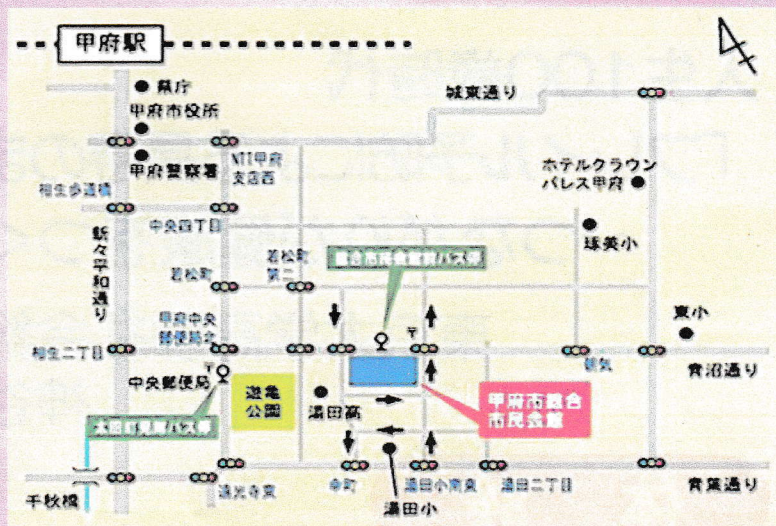
### 【バス】

「総合市民会館」又は  
「太田町見付」で下車

### 【電車】

「南甲府駅」から徒歩15分

\*駐車場に限りがありますので、  
公共交通機関のご利用、  
乗り合わせにご協力ください。



## お申し込み（一般県民）（令和元年11月15日（金）締切）

下記に氏名を記入し、FAXでお申し込みください。

山梨県福祉保健部健康長寿推進課 認知症・地域支援担当

電話 055-223-1450 FAX 055-223-1469

| 氏 名 | 氏 名 |
|-----|-----|
|     |     |
|     |     |
|     |     |
|     |     |