



～健康長寿推進講演会のお知らせ～

「目指そう健康長寿！」

— 1日5分で変わる！動ける体づくり —

《講 師》 公立大学法人福島県立医科大学
衛生学・予防医学講座

主任保健技師 湯田 智仁 先生

♣ 健康な状態と介護が必要な状態の間を「フレイル(虚弱)」と言います。高齢になるにつれ、筋力や心身の活力が低下し、フレイルになりやすくなりますが、フレイルに早く気づき、適切な対応をすれば、健康な状態に戻ることができます。特に高齢期は運動習慣がないと、次第に筋力が衰えてしまうおそれがあります。日常生活で今より体を動かすことを心がけて、元気を維持しましょう！

【日 時】 令和8年9月2日(水)

講演 9:30～11:00 (開場 9:00)

【場 所】 大玉村農村環境改善センター

【費 用】 無料

【申し込み】 先着100名

保健課 健康長寿推進係(48-3130)へ

8月28日(金)までにお申し込みください

※お申し込みの際に

- ・お名前(本人確認のため)
- ・生年月日又は年齢(年代把握のため)
- ・電話番号(中止などのご連絡のため)

を確認させていただきます。予めご了承ください。



【そ の 他】 おおたま生き粋大学との共催事業となります

お問い合わせ：保健課 健康長寿推進係(保健センター内) TEL 48-3130