

自分らしく健康で生活していくために！

「健康寿命延伸」いきいき講座



誰もが毎年1歳ずつ年を重ねていきます！

自分らしく健康で暮らしていくための講座を開催します。

知らないと損をしてしまうかも？生き方上手への“ひけつ”が学べます。

全8回 講座

No.	日時	テーマ	講師	会場
1	7月18日(木) 14:00-15:30	健康寿命を延ばすために ～フレイル対策・・・その予防とは～	飯綱病院 伊藤 一人 院長	メーラプラザ
2	8月6日(火) 10:00-11:30	フレイル対策(栄養編) 実は低栄養..?!健康的な食事の秘訣	長野短期大学 食物栄養学科 中野 昌子 氏 学生ボランティア	メーラプラザ
3	8月29日(木) 13:30-15:00	フレイル対策(運動編) ～転倒予防の筋力トレーニング～	健康運動実践士 青柳 範子 氏	メーラプラザ
4	9月12日(木) 10:00-12:00	フレイル対策(栄養編) 簡単なレシピで栄養満点!調理実習	長野短期大学 食物栄養学科 中野 昌子氏 学生ボランティア	りんごパーク センター
5	9月26日(木) 10:00-11:30	フレイル対策(社会参加編) ～スロージョギング～	信州上田スロージョギン グ®クラブ代表 高野 秀樹 氏	牟礼 B&G 体育館
6	10月10日(木) 10:00-11:30	フレイル対策(社会参加編) ～わくわく発見健康マップを使って 町内を歩いてみよう～	白地図をぬろう会 吉田 徳房 氏	集合場所 調整中
7	11月7日(木) 10:00-12:00	フレイル対策(認知編) ～園児とのふれあい遊び～	スポーツ指導講師 松木 靖 氏	福井団地コミュ ニティセンター 又は南部保育園 集合 南部保育園
8	11月14日(木) 10:00-14:30	お楽しみ企画 ～古地図を手に街歩き～	長野市まちづくり課 星野 将扶 氏	牟礼 B&G 駐車場集合 長野市内

定員：各回18名

参加料：第1回～第7回は無料、
第8回のみ参加費がかかります。

詳細については裏面をご確認ください。

申込み先：飯綱町社会福祉協議会
地域福祉課
電話 253-1001

健康寿命延伸のためはじめませんか？「フレイル」予防！



健康寿命を延ばすために

わが国の平均寿命は戦後の食生活の改善などによって飛躍的に伸び、いまや世界有数の長寿国となりました。反面、生活習慣病の発症率は高齢になるほど高まり、これに起因して寝たきりや認知症になる高齢者の増加が深刻な社会問題となっています。

誰もが健康でいきいきとした生活を送りたいと願うもの。健康寿命を阻害する疾病から生活習慣を振り返り、健康寿命の延伸について学べる講座です。

フレイル対策（栄養編）

運動の効果が発揮されるためには、筋肉の素となるたんぱく質が不足しないよう、日々の食事で十分摂取することが大切です。

栄養不足はフレイルと隣り合わせ。食べることの重要性やバランスの良い食事を意識して、脱！低栄養について学べる講座です。

フレイル対策（認知編）

年齢を重ねていくうちに、認知機能が低下していきます。

脳と身体を同時に鍛えることでの、認知機能の低下予防について学べる講座です。

フレイル対策（運動編）

誰もが毎年加齢していきます。加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。

筋力、身体機能の低下により、転倒の危険性も高まります。足腰の筋力をつけて体力低下の予防について学べる講座です。

フレイル対策（社会参加編）

「人とのつながり」があることはフレイル予防になります。趣味の活動等に参加したりすることで社会と接する機会を増やしましょう。

第8回の講座内容については、第1回の講座でお伝えします。

なお、参加者の募集も、7月18日以降となります。

飯綱町（介護保険事業特別会計）受託事業

◆◆◆ 新型コロナウイルス感染予防をし、講座を開催します ◆◆◆

