

参加費無料

フレイル予防啓発イベント (オンライン講演会)

新型コロナウイルス感染症の影響により外出の自粛が続き、体を動かす機会や人と話す機会が減ってきていませんか？動けなかつたり、話さなかつたりする生活が続くと、「フレイル(心身の活力が低下し、要介護へ移行する中間の状態)」が進行する恐れがあります。

フレイルについてもっと知っていただくために、市内5か所の交流センター(公民館)とイオン穂波店とをオンラインでつなぎ、フレイル研究の第一人者である飯島勝矢先生の講演をビデオ放映します。講演だけでなく、フレイルの簡易チェック、運動指導員によるストレッチも行います。

このイベントを機に、コロナに負けない健幸づくりを目指しませんか？

日時

2020年

11月3日

火・祝

①11:00～

②14:00～

参加の際はマスクをご着用ください。
入場時に検温を実施しますが、発熱がある方は参加をご遠慮いただくことがあります。
予めご了承ください。

場所

- ・立岩交流センター(新立岩8-13)
- ・飯塚片島交流センター(本町20-17)
- ・鎮西交流センター(大日寺141)
- ・穎田交流センター(鹿毛馬1667-2)
- ・筑穂交流センター(長尾1340)
- ・イオン穂波店(枝国666-48)

タイムスケジュール

各会場の定員は15～20名程度です。

市長挨拶(5分)

飯島先生講演
前半(20分)

フレイル簡易チェック
(15分)

運動指導員による
ストレッチ(10分)

飯島先生講演
後半(20分)

閉会挨拶(5分)

講演内容

「人生100年時代を元気で乗り切るために
～健康長寿 鍵は“フレイル予防”～」

講師:飯島 勝矢 先生

(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)
※本イベントのために撮影した飯島先生による講演をビデオ放映します。



申込み
お問い合わせ

飯塚市健幸・スポーツ課TEL:0948-22-0380(内線2163・2166)

受付中！！

申し込みの際は、ご希望の時間(①11時から、もしくは②14時から)と場所(5か所の交流センター、イオン穂波店のいずれか)をお伝えください。