

# ともいき健康講演会

## これからの健康づくり ～フレイル予防と地域のつながり～

### 講演内容

最新の統計では、日本の総人口に占める高齢者の比率は29.1%、さらに80歳以上の方が10人に1人という時代になりました。したがって、高齢者の健康づくりと介護予防は社会の最重要課題と言っても過言ではありません。従来からの認知症予防やロコモ予防に加えて、最近ではフレイル予防という言葉が良く使われるようになって来ました。また、身体を鍛えるだけではなく、住んでいる地域の方の繋がりが要介護にならないために重要であることが分かってきました。そこで、本講演ではこれらについて最近の考え方を紹介することで、これからのご自身の健康づくりについて参考にしていただきたいと思います。

**開催日：2023年11月29日(水)13時30分～14時30分**

**場 所：おかよし交流センター**



#### 講師紹介

♥ 島岡 清 ♥

名古屋大学名誉教授  
三好ともいきスポーツクラブ顧問

専門：地域の健康づくり、介護予防  
名古屋市や四日市市などで長年地域の健康づくりにかかわってきました。

**参加費無料  
予約不要**

**主 催：三好ともいきスポーツクラブ**

**問合せ先：三好ともいきスポーツクラブ事務局**

**☎ ： 0 5 6 1 - 3 6 - 6 6 1 4**

**三好ともいきスポーツクラブ会員以外の方の参加も歓迎します。**