

生涯学習センター企画講座 計画書

「フレイル予防講座」～健康・長寿の秘訣を学ぶ～**1. 講座開設経過**

- ・長野市生涯学習推進員会議で、本年度の全社会教育機関（公民館・交流センター・生涯学習センター）共通講座立案取組事項として「フレイル予防講座」が決定。
- ・地域包括ケア推進課に講座内容・講師選定等について相談。
- ・各講師に個別にアポ取り、相談、調整し、全6回シリーズで組み立てたもの。

2. 期 日 令和元年9月17日（火）～10月23日（水）の間の全6回

3. 会 場 生涯学習センター 3階4階学習室

4. 定 員 各回50人（託児：各回3人まで）

※対象者：一般市民（高齢者、主婦、健康管理に関心のある方等）

5. 受講料 各回300円

6. ねらい フレイル（虚弱状態）を予防するために、健康・長寿の秘訣について医療関係者等から学び、「ハッピーかみんぐ 1.2.30」の啓発も含め、健康管理の意識付けにより、健康で元気な長寿社会を目指す。

6. 日程・内容

日 時	内 容（仮題）	講 師	会 場
① 9/17 （火） 14:00～15:30	<u>フレイル予防の必要性</u> ～健康寿命を延ばすために～	小谷医院 院長 小谷 素子 さん （上松）	3階 第1.2 学習室
② 9/25 （水） 13:00～14:30	<u>【動く】転倒・骨折予防のために</u> ～運動器機能不全、筋力・身体能力 の低下を防ぐ～	安茂里柳原整形外科 院長 柳原 光國 さん （安茂里）	3階 第1.2 学習室
③ 10/2 （水） 14:00～15:30	<u>【食べる】</u> <u>オーラルフレイルとパタカラ体操</u> ～食べるために必要なお口の筋肉 トレーニング～	長野市歯科医師会 宮原歯科医院 院長 宮原 貴彦 さん （高田）	3階 第1.2 学習室
④ 10/10 （木） 14:00～15:30	<u>【動く】</u> <u>インターバル速歩の効果</u> ～さっさか歩きとゆっくり歩き～	信州大学学術研究院 医学系（松本） 特任教授 能勢 博 さん	4階 大学習室 2.3
⑤ 10/16 （水） 14:00～15:30	<u>【食べる】</u> <u>筋肉合成に必要な栄養素と食事</u> <u>バランス</u>	長野県栄養士会 副会長 管理栄養士 馬島 園子 さん （飯綱町）	3階 第3 学習室
⑥ 10/23 （水） 14:00～15:30	<u>【つながる】</u> <u>みんなでフレイル予防</u> ～笑ってますか？つながりのある 安心なくらし～	長野県長寿社会開発センター シニア活動推進コーディネーター 齊藤 むつみ さん（中御所） シニアのみなさん	4階 大学習室 1

8. 広 報

- ・ 広報ながの 9/1 号「くらしのチャンネル」掲載
- ・ 公共施設 83 機関へチラシ配置 PR 依頼（市立公民館、保健センター、支所、市立図書館、市役所玄関棟、保健所健康課等）
- ・ 生涯学習センターホームページへ掲載
- ・ 報道関係各社へ PR 記事掲載依頼（信濃毎日新聞社、長野市民新聞社、長野経済新聞社、週刊長野新聞社、月刊ながの情報、FMぜんこうじ）