

主催／長野市生涯学習センター

令和 元 年度

全6回!

希望する回だけの
受講も可能!

フレイル予防講座

～健康・長寿の秘訣を学ぶ～

日時：令和 元年 9月 17日 (火) ～ 10月 23日 (水)

場所：長野市生涯学習センター (TOiGO WEST 3・4階)

各回 定員：50人 各回 受講料：300円

託児もあります (各回先着3人まで) 各受講日の10日前までにお申し込み



1

9/17
(火)

フレイル予防の必要性

～健康寿命を延ばすために～

14:00 ～ 15:30

講師：小谷医院 院長 小谷 素子さん

会場：3階

第1・2学習室

動く
2

9/25
(水)

転倒・骨折予防のために

～運動器機能不全、筋力・身体能力の低下を防ぐ～

13:00 ～ 14:30

講師：安茂里柳原整形外科 院長 柳原 光國さん

会場：3階

第1・2学習室

食べる
3

10/2
(水)

オーラルフレイルとパタカラ体操

～食べるために必要なお口の筋肉トレーニング～

14:00 ～ 15:30

講師：長野市歯科医師会 宮原歯科医院 院長 宮原 貴彦さん

会場：3階

第1・2学習室

動く
4

10/10
(木)

インターバル速歩の効果

～さっさか歩きとゆっくり歩き～

14:00 ～ 15:30

講師：信州大学学術研究院 医学系特任教授 能勢 博さん

会場：4階

大学習室2・3

食べる
5

10/16
(水)

筋肉合成に必要な栄養素と食事バランス

14:00 ～ 15:30

講師：長野県栄養士会 管理栄養士 馬島 園子さん

会場：3階

第3学習室

つながる
6

10/23
(水)

みんなでフレイル予防

～笑ってますか？ つながりのある安心なくらし～

14:00 ～ 15:30

講師：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、シニアのみなさん

会場：4階

大学習室1

(申し込み方法) 電話、FAX または e-mail で、以下まで お申し込みください。

長野市生涯学習センター

電話：026-233-8080 FAX：026-233-8081
e-mail：s-gakusyuu-c@city.nagano.lg.jp