

健長第2711号  
令和元年10月15日

山梨県作業療法士会長 殿

山梨県福祉保健部健康長寿推進課長  
( 公 印 省 略 )

令和元年度 フレイル予防研修会の開催について (依頼)

日頃から、高齢者福祉行政の推進につきまして、御理解、御協力を賜り感謝申し上げます。

さて、本県では、介護予防の取り組みの推進のため、フレイル予防に関する知識の普及・啓発をするとともに、住民主体による介護予防に向けた活動の県下全域への普及を図るため、別添要領に基づき、「フレイル予防研修会」を開催いたします。

つきましては、貴所属の多くの職員の皆様の御出席をお願いするとともに、窓口への掲示など、広く住民への周知等について御協力をいただきますようお願い申し上げます。

- 1 日 時 令和元年11月29日 (金)  
13時00分～15時30分 (受付12時30分～)
- 2 会 場 甲府市総合市民会館 芸術ホール  
甲府市青沼3-5-44
- 3 申込み先 山梨県福祉保健部健康長寿推進課 認知症・地域支援担当
- 4 申込み方法 別紙2「フレイル予防研修会申込書」を記載の上、FAXまたはメールにて提出してください。
- 5 申込み期限：令和元年11月15日 (金)

山梨県福祉保健部健康長寿推進課 認知症・地域支援担当 白倉 TEL：055-223-1450 FAX：055-223-1469 Mail：chouju@pref.yamanash.lg.jp
---

# フレイル予防研修会 実施要領

## 1. 目的

高齢者が住み慣れた地域で最後まで自分らしく暮らし続けるためには、介護予防に住民自らが取り組む必要がある。そこで、広く一般の住民向けにフレイル予防の概念の理解を促進するとともに、「身体の虚弱」や「こころ／認知の虚弱」「社会性の虚弱」などフレイルの兆候に早期に気付き、日常生活や地域の活動としてフレイル予防の取り組みを推進するために研修会を開催する。

## 2. 主催

山梨県、山梨県老人クラブ連合会（市町村老連女性リーダー研修会として位置づけ）

## 3. 日時

令和元年 11 月 29 日（金） 13：00～15：30 （受付：12：30～）

## 4. 場所

甲府市総合市民会館 芸術ホール（定員 500 名）

甲府市青沼 3-5-44（TEL：055-231-1951）

## 5. 対象者

老人クラブ会員、一般県民、市町村職員等

## 6. 内容

(1) 受付 12：30～13：00

(2) 開会 13：00～13：30

主催者あいさつ（山梨県福祉保健部健康長寿推進課長）

（山梨県老人クラブ連合会会長）

(3) 講演 13：30～14：30

人生 100 歳時代「フレイル予防による長寿のまちづくり」  
～つながりが健康をつくる～

講師：東京大学高齢社会総合研究機構 神谷哲朗 先生

(4) 体験① 14：30～15：00

「フレイルチェックをやってみよう」

チェック指導：笛吹市フレイルサポーターのみなさん

(5) 体験② 15：00～15：30

「フレイル予防に効果的な体操をやってみよう」

『ニコニコ長生きやまなし体操 甲州弁バージョン』

体操指導：リハビリテーション専門職団体協議会

(6) 閉会

## 7. 参加申込

別添参加申込書に氏名を記入し、FAX またはメールにてお申し込みください。

申込締切 令和元年11月15日(金)

(申込先・問い合わせ先)

### ○一般県民及び市町村職員等

山梨県福祉保健部健康長寿推進課 認知症・地域支援担当

TEL : 055-223-1450

FAX : 055-223-1469

E-mail : [chouju@pref.yamanashi.lg.jp](mailto:chouju@pref.yamanashi.lg.jp)

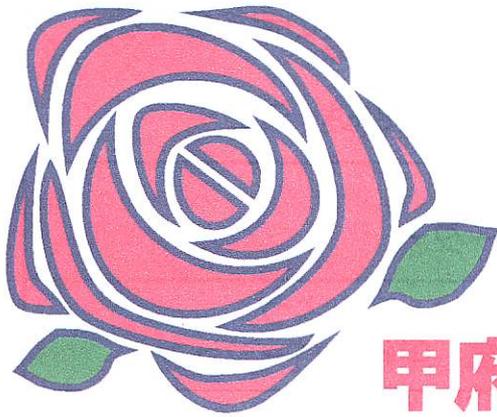
### ○老人クラブ会員

山梨県老人クラブ連合会

TEL : 055-254-8688

FAX : 055-254-8691

# フレイル予防研修会・ 市町村老連女性リーダー研修会



令和元年11月29日（金）

13時00分～15時30分

甲府市総合市民会館 芸術ホール

## 講演

人生100歳時代

「フレイル予防による長寿のまちづくり」  
～つながりが健康をつくる～

東京大学高齢社会総合研究機構  
神谷哲朗 先生



## 体験

- ① フレイルチェックをやってみよう
- ② フレイル予防に効果的な体操をやってみよう  
『ニコニコ長生きやまなし体操 甲州弁バージョン』

## お申し込み・問い合わせ先

### ● 一般県民・市町村職員等

山梨県福祉保健部健康長寿推進課 認知症・地域支援担当

電話 055-223-1450 FAX 055-223-1469

### ● 老人クラブ会員

山梨県老人クラブ連合会

電話 055-254-8688 FAX 055-254-8691

## 内 容

時 間	内 容
12:30~13:00	◇受付
13:00~13:30	◇開会・挨拶
13:30~14:30	◇講演 人生100歳時代「フレイル予防による長寿のまちづくり」 ～つながりが健康をつくる～ 講師：東京大学高齢社会総合研究機構 神谷哲朗 先生
14:30~15:00	◇体験① フレイルチェックをやってみよう チェック指導者：笛吹市フレイルサポーター
15:00~15:30	◇体験② フレイル予防に効果的な体操をやってみよう 『ニコニコ長生きやまなし体操 甲州弁バージョン』 体操指導：リハビリテーション専門職団体協議会

## 会 場

甲府市総合市民会館 芸術ホール  
甲府市青沼3-5-44  
電話 055-231-1951

### 【バス】

「総合市民会館」又は  
「太田町見付」で下車

### 【電車】

「南甲府駅」から徒歩15分

\*駐車場に限りがありますので、  
公共交通機関のご利用、  
乗り合わせにご協力ください。



## お申し込み（一般県民）

（令和元年11月15日（金）締切）

下記に氏名を記入し、FAXでお申し込みください。

山梨県福祉保健部健康長寿推進課 認知症・地域支援担当

電話 055-223-1450 FAX 055-223-1469

氏 名	氏 名