

市民公開講座

認知症
フレイル予防
在宅医療

/// 住み慣れた地域で自分らしく過ごすために

来場記念品
あります
[先着500名]

日時 令和7年 10月19日(日)

入場無料
(要予約)

亀山市文化会館大ホール (亀山市東御幸町63番地)

※会場の駐車場には限りがあります。できるだけ乗り合わせでご来場ください。

講演講座 13時30分～15時30分 [13時開場]

介護・医療・福祉コーナー
12時～13時

テーマ

フレイルと認知症予防の最前線
～毎日の生活習慣のために～

講師



加齢にともない、心と体の活力が少しづつ低下していきます。この“フレイル（虚弱）”の状態を放置すると、要介護や認知症につながるリスクが高まりますが、毎日の小さな積み重ねによって、その進行を予防することができるのです。

本講演では、国立長寿医療研究センターが開発し、中日新聞でも紹介された在宅活動ガイド「HEPOP」をご紹介します。「HEPOP」は、簡単な体操や生活習慣の見直しを通して、運動習慣の定着を目指すプログラムです。国際的な医学雑誌にも成果が掲載され、フレイル改善の有効性が証明されています。

ご自宅で今日から始められる工夫や、地域ぐるみで取り組む秘訣など、実践的な内容も交えながら、楽しく学んでいただける講座です。どうぞ気軽にご参加ください。

国立長寿医療研究センター

座長 田中内科医院 院長 田中 英樹 氏

申込方法

右の二次元コードからお申込みいただくか、裏面の申込用紙に記入し、Faxまたは窓口へ提出してください。
【申込期間：9月1日(月)～10月10日(金)】



問合せ先

地域福祉課高齢者支援グループ
市民課医療年金グループ
亀山市立医療センター地域連携グループ

TEL : 0595-84-3312
TEL : 0595-84-5005
TEL : 0595-96-8208



この講座は
健康マイレージアプリ
ポイント付与対象です！

市民公開講座 開催日 10月19日(日)

申込期間：9月1日(月)～ 10月10日(金)

WEB



右記二次元コードから
お申込みください



FAX・窓口

下記参加申込書をご記入の上、FAX送信
または窓口へ提出してください。

FAX番号：0595-82-8180

※番号のお間違いに
ご注意ください。

窓口：あいあい⑥番窓口 地域福祉課 高齢者支援グループ
市役所⑦番窓口 市民課 医療年金グループ
亀山市立医療センター 地域連携グループ

●市民公開講座参加申込書

申込日：令和 年 月 日

(ふりがな) 氏 名	1人目(代表者)		2人目	
			歳	歳
	3人目		4人目	
			歳	歳
【代表者】 住 所	〒 -			
【代表者】 電 話 番 号				
【代表者】 メ ールアドレ ス				

※ご記入いただきました個人情報は、本講座開催における本人確認、名簿作成、連絡、受講者アンケート調査の為
のみに使用いたします。

問合先

地域福祉課高齢者支援グループ

あいあい6番窓口 TEL:0595-84-3312

