

# 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



川村 皓生  
理学療法士主任

谷本 正智  
理学療法士長

伊藤 直樹  
統括管理士長

大沢 愛子  
リハビリテーション科医長

前島 伸一郎  
長寿医療研修センター長

加齢にともない、心と体の活力が少しず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ます。

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。どうぞお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	〒 ー			
【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、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

