

# いきいき田村元気 フェスティバル

完全予約制  
定員150名

## 健康長寿のカギ ～フレイル予防～

最近の研究では、運動だけ一生懸命やっても、社会参加の機会が少ないと、十分なフレイル予防の効果が得られないことがわかってきました。身近な地域での交流、趣味やボランティアを通じた人とのつながりが、健康で元気に年を重ねていくために欠かせません。コロナ禍で減ってしまった「人とのつながり」少しずつ取り戻してみませんか？

日時

令和3年10月10日(日) 開場：午前9時

会場

田村市総合体育館 メインアリーナ

上履きをご持参下さい。

申込：10月8日(金)までに高齢福祉課へ電話またはFAXでお申し込み下さい。  
詳しくは、裏面をご確認ください



### 開会式 表彰式

午前10時～10時半  
【ステージ】

地域で介護予防に取り組む運動サロンの紹介、エイジレスシニアの表彰を行います。



### 講演

午前10時半～11時半  
【ステージ】

『健康長寿のカギ  
～頭と心と体のフレイル予防～』  
講師：快フィットネス研究所  
所長 吉井雅彦氏



### 体験コーナー

午前9時～午後12時半  
【フロア】

骨密度測定など、開催目的にご賛同いただいた団体等による各種コーナーを体験できます。

感染症拡大防止のための外出自粛により、高齢者の身体活動の減少だけでなく、心理・認知面の二次的な健康被害が起きています。介護保険法の理念である「介護予防・自立支援」の推進のため、感染症対策を講じて開催いたします。みな様のご理解とご協力をお願いいたします。

田村市高齢福祉課 ☎82-1115

当日は感染予防対策を行い開催します。



一つでも当てはまる場合は、当日の参加をお控えいただくようお願いいたします。

- 当日の体温が37.5度以上ある（または平熱より高い）方
- 風邪の症状（せき・鼻水・のどの痛み）や味覚・嗅覚の変化等がある方
- 2週間以内に感染が流行している地域に行った方
- 風邪の症状がある、または発熱している同居者がいる方

申込書

高齢福祉課      FAX 0247-82-6003  
(TEL 0247-82-1115)

お名前	電話番号

※お申込み状況によって、参加受付ができない場合もありますので、ご了承ください。