筑後市介護予防市民公開講座

Chikugo City

いつまでも「私らしく」暮らすために

～心と体を元気にする毎日の過ごし方～

2027年

2月7日（日）

開場13:00　開演14:00

会場　サザンクス筑後　大ホール

参加費　無料

※事前申し込み不要

第1部　講演会

講師

筑波大学　人間系

山田　実　教授

（やまだ　みのる）



山田先生は、フレイルに関する研究や、介護予防事業の健康寿命延伸効果の検証に尽力。
その専門的な知見を活かし、書籍の執筆やテレビ出演など、幅広いメディアを通じて介護予防の啓発活動に精力的に取り組まれています。

第2部　地域デイサービス活動紹介



～筑後市地域デイサービスボランティア交歓会～

筑後市では、地域デイサービス・さんかく塾・足腰ぴんしゃん塾・サロン等、様々な高齢者の「通いの場」が盛んに行われています。
今回は、「熊野・前津・久富・鶴田」の地域デイサービスより日頃の活動紹介を行っていただきます！

健康チェックコーナー　13:00～14:00

・握力測定
★血管年齢（先着30名）
★肌年齢（先着25名）
★骨密度測定（先着30名）
★あたまの健康チェック（先着16名）



『★』の測定は、おひとり様いずれか1つ限りの御利用をお願いします。
※内容は変更となる場合があります。



©はね丸

※駐車場には限りがあります。
乗り合わせでのご来場に
ご協力をお願いいたします。



お問合せ先　筑後市役所　高齢者支援課　53-4255

主催：筑後市　　共催：筑後市社会福祉協議会