

受講生募集！  
(定員あり・要申込)

大学の学びを皆様に！

令和4年度 ライフロング 大学連携巡回講演

# 人生100年時代を 健康でアクティブに生きるために！

～フレイル予防を考える～

(公財)東近江市地域振興事業団・びわこリハビリテーション専門職大学・滋賀県立大学  
連携巡回講演

## 第1回 心身の衰えと運動の効果

- 開講日 6月23日(木) 13:30～15:00
- 会場 東近江市立 能登川コミュニティセンター  
(東近江市躰光寺町262番地)
- 講師 びわこリハビリテーション専門職大学 山内 正雄 先生
- 受講料 700円 ● 定員 15名 (先着順)



共催：能登川コミュニティセンター  
(能登川水車塾 第1回)

人は加齢により様々な機能や免疫力が低下(フレイル)しますが、定期的な運動で機能が維持改善され、病気の罹患率が減少するという報告があります。週に2～3回のトレーニングは、全ての病気の死亡率を23%減少させ、更に、認知症などの進行も防ぐ可能性が指摘されています。そこで、機能低下を防ぐ効率的な運動はどのようにすればよいのか、どのようなトレーニングが予防になるのかを学びます。大学推奨の「びわこいきいき体操」も体験してみましょう！

## 第2回 元気に暮らせる時間を伸ばすために知っておきたいこと ～フレイルについて学ぶ～

- 開講日 7月12日(火) 13:30～15:00
- 会場 東近江市立 五個荘コミュニティセンター  
(東近江市五個荘小幡町318番地)
- 講師 滋賀県立大学 岡崎 瑞生 先生
- 受講料 700円 ● 定員 15名 (先着順)



協力：五個荘コミュニティセンター

フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態のことです。フレイルを引き金に、要介護状態や寝たきり、死亡を引き起こすリスクが高まります。フレイルは、身体的なものだけでなく、認知症等につながる心理的フレイル、人や社会との関わりが低下した社会的フレイルがあり、早めに予防するほどその効果は高く、対策によって健康な状態に戻る可能性があるとされています。この講座では、早期に状態を把握し予防と対策を行うことで、より長く健康に暮らせるよう、フレイルをチェックする方法や予防するための体づくりについて学びます。

第3回 9月上旬開講予定 (フレイルについて考えてみよう)  
日程・会場・内容等詳細は決まり次第あらためてご案内いたします。

お申込み  
お問合せ

\*各回要申込・定員あり(先着順) \*受講料は開講日にご持参ください  
\*受講に際しては、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にご協力ください。  
\*右のQRコードからオンライン申込 または お電話にてお申込みください。  
八日市文化芸術会館 TEL 0748-23-6862 / IP 050-5801-6862  
指定管理者 (公財)東近江市地域振興事業団

