

地域支え合い講座

「ずっと住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けたい」
そう思っているあなたに聞いてほしい入門講座です！
人生100年時代、生きがいづくりや支え合いの活動の大切さ、
自分らしく楽しく長生きするための秘訣を学びましょう！

9.7

日

入場無料（要申込）

13:00-16:00 / 開場12:30

場所

遊学館（山形市緑町1-2-36）※オンライン受講可

この先も自分らしく
暮らし続けるために
～はじめてみませんか、
ゆるやかなタネマキ

講演 1

今日から始める“ちょい
足し”フレイル予防術
～運動・栄養・社会参加
のポイント

講演 2

会場受講者限定で『地域
で取り組む！さあにぎや
かにフレイル予防リーフ
レット』を贈呈！

会場受講特典

申込み・問合せ先

申込フォーム（右）かFAX（裏面）で8月末までにお申込みください。

〒990-0041 山形市緑町1-2-36

（公財）山形県生涯学習文化財団／山形県生涯学習センター 地域支え合い講座担当

電話：023-625-6411 FAX：023-625-6415 E-mail：yama@gakushubunka.jp

主催：山形県

実施団体：（公財）山形県生涯学習文化財団



申込フォーム

講演 1

講師：澤岡詩野（さわおかしの）氏
（東海大学健康学部健康マネジメント学科准教授）



「この先も自分らしく暮らし続けるために ～はじめてみませんか、ゆるやかなタネマキ～」

- ・人生100年といわれるけれど、高齢期の暮らし、地域の姿はどうなるのかな
- ・早すぎる、遅すぎることはない、今からできる「ゆるやか」なタネマキとは
- ・日常の延長にタネをまく様々な事例紹介 など

講演 2

講師：清野諭（せいのさとし）氏
（山形大学Well-Being研究所行動科学部門助教）



「今日から始める“ちょい足し”フレイル予防術 ～運動・栄養・社会参加のポイント～」

- ・フレイルのメカニズムと予防のための三つの柱とは
- ・いつもの活動への“ちょい足し”のススメ
- ・身近な事例紹介やすぐ使える予防プログラムの紹介 など

会場受講者限定でフレイル予防の
具体的な取り組み方やポイントが
満載のリーフレットをプレゼント！



FAX申込書※8月末申込み〆切

FAX送信先▶023-625-6415

氏名		電話	
住所	〒		
FAX メール	※オンライン受講の方はメールアドレス必須です	受講 会場	遊学館 オンライン どちらかに○を付けてください