



平成 29 年 11 月 7 日

報道機関 各位

国立市役所市長室広報・広聴係

## フレ・フレ!くにたち フレイル予防プロジェクト 第 1 弾「平成 29 年度市民公開講座」を 開催します

「フレイル(虚弱)」とは、加齢に伴い筋肉や心身の活力が低下した状態のことであり、健康寿命の増進に関する分野において、その予防が最近注目されています。

市では、市民の皆さまがいきいきと毎日を過ごし、健康寿命を延ばすための啓発活動を行うべく、フレイル予防の権威ともいえる東京大学教授の飯島勝矢氏による公開講座を下記のとおり企画しました。

ぜひ、貴媒体での告知および取材・掲載方、お願いいたします。

### 記

1. 内 容 **第 1 部：講演**  
「なぜ老いる？ ならば上手に老いるには  
-まちぐるみで取り組む『フレイル予防』-」  
**第 2 部：実践**  
「みんなでやってみよう『フレイルチェック』」
2. 日 時 11 月 21 日(火)午後 2 時～4 時 45 分(開場：1 時 30 分)
3. 場 所 くにとち市民芸術小ホール(国立市富士見台 2-48-1)
4. 講 師 いいじま かつや  
飯島 勝矢氏(東京大学高齢社会総合研究機構 教授)
5. 定 員 300 名程度(当日先着順)  
※参加希望の場合、直接会場にお越しください。  
※駐車場はありません。

問い合わせ

国立市健康福祉部  
高齢者支援課地域包括支援センター  
TEL：042-576-2111 (内線 153・169)