



令和6年10月17日

報道機関 各位

国立市市長室広報・広聴係

令和6年度 介護予防講演会 100歳までみんなで歩こう ～筋力アップで元気アップ！～

市では、幅広い世代の方々へのフレイル予防の取り組みとして、介護予防講演会を開催します。

昨年度、大変好評だった講師を今年度もお招きし、楽しく、効果的な歩き方をお伝えします。このことを広く周知したく、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. 日時 11月7日（木）午後2時～3時30分（受付・開場：1時30分）
2. 場所 くにたち市民芸術小ホール（国立市富士見台2-48-1）
3. 講師 佐々木 麻弥氏（スポーツウォーキング協会 インストラクター）
4. 定員 270名（市内在住・在勤の方）
5. 備考 水分補給のための飲み物（蓋つきの容器で）をお持ちください。

昨年度の様子
(YouTube)▶



佐々木 麻弥氏▶



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
TEL042-576-2111 内線(169)



国立市 文教都市くにたち
KUNITACHI CITY