



高野 澄江氏



堀川 俊一氏

フレイル予防最前線

健康長寿

めざそう！

鶴岡みらい健康調査セミナー



あの！
「いきいき百歳体操」
考案者が高知から
やってくる！！

● 期日

令和元年 **12月15日** [日]

● 時間 13:00開場／13:30開演

● 会場 鶴岡市先端研究産業支援センター [鶴岡メタボロームキャンパス]
レクチャーホール (〒997-0052 山形県鶴岡市荒岸寺字水上246番地2)

● 第一部／高知市から学ぶ、フレイル予防と対策

元気で長生き！～そのために私たちができること、地域でできること～

堀川 俊一氏 前高知市保健所長、『いきいき百歳体操』考案者

いきいき百歳体操でみんな元気

高野 澄江氏

NPO法人いきいき百歳応援団副理事長

高知市瀬戸タウン月見ヶ丘公民館体操会場 お世話役・サポーター

● 第二部／地域で市民が主体的に取り組んでいくために

鶴岡市のいきいき百歳体操の取り組み

石井 美喜氏 鶴岡市健康福祉部長寿介護課 保健師

百歳体操で出会えた仲間と共に

三浦 次雄氏 筋トレサークル粋々男塾

お口の健康づくりを支援して

田中 愛美氏 富樫歯科医院 歯科衛生士

● パネルディスカッション

コーディネーター 小林 まゆみ氏 鶴岡市健康課長

パネリスト 堀川 俊一氏／高野 澄江氏／

石井 美喜氏／三浦 次雄氏／田中 愛美氏

**入場
無料**

事前申込みが
必要です

● 鶴岡みらい健康調査からの報告

フレイル・認知症予防への新たな取り組み

武林 亨氏 慶應義塾大学先端生命科学研究所

● 主催：鶴岡みらい健康調査推進セミナー実行委員会

鶴岡地区医師会・鶴岡地区歯科医師会・鶴岡地区薬剤師会・

慶應義塾大学先端生命科学研究所・荘内病院・鶴岡市

● 後援：山形県・酒田地区医師会十全堂

● お問い合わせ

鶴岡地区医師会：TEL 0235-22-0136

慶應義塾大学先端生命科学研究所：TEL 0235-29-0805

MAIL m-apply@iab.keio.ac.jp

鶴岡市政策企画課：TEL 0235-25-2111 内線524



鶴岡みらい健康調査

★フレイルとは病名ではなく、筋力や心身の活力が低下し健康障害を起こしやすい状態を表す言葉です。元気な毎日を過ごすために、フレイルの予防・改善が大切です。

★「いきいき百歳体操」は、住民が主体となることが出来る高知発祥の体操です。筋力向上などの効果が認められ全国に広がっています。

めざそう!

健康長寿

フレイル予防最前線

鶴岡みらい健康調査セミナー

●期日 **12月15日 [日]**
令和元年

●時間 **13時開場 / 13時30分開演**

●会場 **鶴岡市先端研究産業支援センター [鶴岡メタボロームキャンパス] レクチャーホール**



●プログラム

13:30 ●開会挨拶 土田 兼史氏 鶴岡地区医師会 会長

13:40~ ●第一部 / 高知市から学ぶ、フレイル予防と対策
元気で長生き!
~そのために私たちができること、地域でできること~

堀川 俊一氏 前高知市保健所長、「いきいき百歳体操」考案者

いきいき百歳体操でみんな元気

高野 澄江氏 NPO法人いきいき百歳応援団副理事長
高知市瀬戸タウン月見ヶ丘公民館体操会場 お世話役・サポーター

14:35~ ●鶴岡みらい健康調査からの報告
フレイル・認知症予防への新たな取り組み
武林 亨氏 慶應義塾大学先端生命科学研究所

14:45~ 休 憩

14:55~ ●第二部 / 地域で市民が主体的に取り組んでいくために
鶴岡市のいきいき百歳体操の取り組み

石井 美喜氏 鶴岡市健康福祉部長寿介護課 保健師

百歳体操で出会えた仲間と共に

三浦 次雄氏 筋トレサークル粋々男塾

お口の健康づくりを支援して

田中 愛美氏 富樫歯科医院 歯科衛生士

15:20~ ●パネルディスカッション

コーディネーター ●小林 まゆみ氏 鶴岡市健康課長

パネリスト ●堀川 俊一氏 / 高野 澄江氏 /

石井 美喜氏 / 三浦 次雄氏 / 田中 愛美氏

15:45~ ●閉会挨拶にかえて
鶴岡サイエンスパークの1年

富田 勝氏 慶應義塾大学先端生命科学研究所所長

16:00 終 了

●プロフィール



堀川 俊一氏 前高知市保健所長、「いきいき百歳体操」考案者

1979年鳥取大学医学部卒業。
高知県本山保健所長、高知県十和村国
保診療所長等を経て、1996年より高知
市役所に勤務。高齢者保健福祉計画、
障害者計画等の部門計画の策定やいき
いき百歳体操の開発に携わる。2006
年度より健康福祉部長。2008年度か
ら2018年度まで高知市保健所長。



高野 澄江氏
NPO 法人いきいき百歳応援団副理事長、
高知市瀬戸タウン月見ヶ丘公民館体操会場 お世話役・サポーター

機械工具の会社に勤める傍ら、町内会
の夏祭り実行委員会代表や、2002年
高知国体の民泊世話役の責任者等を経
験。2008年の退職を機に、本格的に
ボランティア活動に取り組むようにな
る。2013年からよこ・せとまちづくり
市民会議副代表。同じく2013年から
長浜地区民生委員児童委員等。2014年
よりNPO法人いきいき百歳応援団副
理事長。

●会場ご案内図



事前申込みが必要です。[締切]12/13 (金)12時 [定員]250名

鶴岡みらい
健康調査セミナー 2019

WEB <http://www.iab.keio.ac.jp/extra/c-seminar.html>

お申し込み

FAX 0235-29-0809

QRコードからもアクセスできます→



▼ウェブサイトからお申し込みいただくか、下記必要事項をご記入の上、ファックスでお申し込み下さい。

お名前 ● [ふりがな]

参加人数 ● [複数人でご参加の場合]

お電話番号 ●

ファックス番号 ● [FAX によるお申込みの方のみ]

ご記入いただいた個人情報は、セミナー参加に関する手続きのみに利用し、第三者には開示・提供・預託することはありません。