

沼田市民対象
入場無料
申込制

令和5年度

いきいき福トレ大会



回覧

日時

10/5(木)

11:30~15:30

会場

利根沼田文化会館
大ホール ほか

定員

400名

参加賞
あります

ブースイベント

11:30~14:00

ミズノ
体組成測定

明治安田生命

・血管年齢測定
・ベジチェック

薬剤師による
お薬相談

ヤクルト

腸年齢チェック

リハビリ職による
・握力測定
・足趾力測定

認知症予防・
相談コーナー

認知症地域支援推進員
ほか

※状況により、内容を変更する場合があります。

第1部

11:30 受付開始

13:00 開会

13:10 表彰式 ・福老体操継続団体表彰(裏面参照)、90歳以上個人表彰
・介護予防サポーター継続個人表彰

13:35 休憩

第2部

13:45~15:30 フレイル予防講演会

演題 人生100年時代を元気で乗り切るために

～健康長寿の鍵は「フレイル予防」～

講師 東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長
未来ビジョン研究センター教授 飯島 勝矢 氏

フレイルとは、心身の活力が低下し、要介護状態になる一歩手前の段階のことです。健康長寿の秘訣として、フレイル予防のポイントやフレイルチェック、フレイルサポーターについて、日本のフレイル予防研究の第一人者である飯島勝矢教授が、楽しく、分かりやすくお伝えします。



申込方法

電話 または 健康課窓口 にて、お申し込みください。

①電話 23-2111 (内線 3168) 健康課 保健係

②テラス沼田3階 健康課10番窓口

フレイルサポーター養成講座

開催日：令和6年2月(予定)

対象者：介護予防サポーター(上級)

※介護予防サポーター養成講座は、
令和5年10月中旬から開催

裏面あります

令和5年度継続表彰団体紹介

継続年数	団体名
15年継続 ぴんぴん福寿賞	清水町（清遊会）
	清水町（はなみずき）
	西原新町（鶴寿会）
	西倉内町（みのり会）
	薄根町（楽友会）
	下之町（明寿会）
10年継続 ぴんぴん鶴亀賞	利根町平川（伊香原筋トレクラブ）
5年継続 ぴんぴん寿賞	屋形原町（長寿会）
3年継続 ぴんぴん輝賞	利根町追貝（追貝12会）
	白沢町下古語父（下古いきいきクラブ）
	白沢町尾合（さくら会サロン）
	利根町日向南郷（三社筋トレ会）

○ いきいき福トレ大会の様子



【主催】 沼田市役所 健康福祉部 健康課 保健係
電話 0278-23-2111（内線：3168）

【協賛】（50音順）

- ・群馬ヤクルト販売株式会社
- ・ミズノスポーツサービス株式会社
- ・明治安田生命保険相互会社 群馬支社 沼田営業所