



令和5年7月4日

報道関係 各位

名古屋市立大学 医学研究推進課

課長 中井 淳子

電話：052-853-8077

名古屋市立大学・名古屋市共催の市民公開講座 フレイル予防のために今日から出来ること

本学では市から委託を受け「いきいき元気プログラム※」の研修と効果検証を進めています。この事業の内容や健康寿命を延ばすための生活改善について、一般市民の方などにも広く知っていただき、運動・筋力アップを中心に介護予防・認知症予防の効果や重要性が理解されるよう、市民公開講座を開催いたします。ぜひご取材いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

※いきいき元気プログラム

高齢者が住み慣れた地域で、できるだけ自立した生活を継続できるように、認知症予防を中心に、運動・口腔・栄養等を複合的に組み合わせた名古屋市により策定されたプログラムです。

- | | |
|---------|---------------------------------|
| 1 日 時 | 令和5年9月2日（土）13：30～15：00（開場13：00） |
| 2 場 所 | 名古屋市立大学病院 病棟・中央診療棟3階 大ホール |
| 3 対 象 者 | 介護予防・認知症予防に興味をお持ちの方 |
| 4 参 加 費 | 無料（申込不要） |
| 5 定 員 | 300名（先着順） |
| 6 内 容 | 13：30 オープニング |

名古屋市のフレイル予防の取り組み

名古屋市健康福祉局高齢福祉部地域ケア推進課

14：00 特別講演

今日からできる！筋肉の正しい鍛え方

講師 渡邊 航平

中京大学スポーツ科学部競技スポーツ科学科

中京大学大学院スポーツ科学研究科スポーツ生理系教授

【問い合わせ先】 名古屋市立大学病院 地域包括ケア推進・研究センター事務局

電話：052-853-8501 平日（月～金）9：00～17：00

市民公開講座

フレイル予防 のために 今日からできること

2023年

とき **9月2日(土) ▶ 13:30~15:00** (開場 13:00)

ところ **名古屋市立大学病院 病棟・中央診療棟3階 大ホール**

名古屋市瑞穂区瑞穂町字川澄1
(地下鉄桜通線「桜山」駅3番出入口よりすぐ)

オープニング 13:30~

名古屋市のフレイル予防の取り組み

名古屋市健康福祉局地域ケア推進課



特別講演 14:00~

今日からできる！筋肉の正しい鍛え方

講師：渡邊 航平

中京大学 スポーツ科学部 競技スポーツ科学科
中京大学大学院 スポーツ科学研究科 スポーツ生理系
教授，博士(教育学)



専門分野：運動生理学／バイオメカニクス／電気生理学

申込不要 先着300名 参加費無料

主催：名古屋市・名古屋市立大学

お問合せ：名古屋市立大学病院
地域包括ケア推進・研究センター

TEL.052-853-8501 平日(月~金) 9:00 ~ 17:00

●途中入場はご遠慮ください●

会場までのアクセス方法は裏面をご覧ください▶▶▶



交通のご案内



地下鉄

桜通線桜山駅3番出入口より
下記地図の矢印の方向へお進みください。

※お車でお越しの際、駐車料金はご本人の
ご負担となります。予めご了承ください。



市バス

栄バスターミナル(オアシス21乗り場)

4番のりば

栄26号系統「博物館」行(約25分)「市立大学病院」下車

金山市営バスターミナル

7番のりば

金山11号系統「池下」行(約15分)「桜山」下車

金山16号系統「瑞穂運動場東」行(約15分)「桜山」下車

金山12号系統「妙見町」または「金山」行(約15分)「市立大学病院」下車

8番のりば

金山14号系統「瑞穂運動場東」行(桜山経由)(約15分)「市立大学病院」下車