

報道機関各位

長岡市福祉保健部健康増進課長



気づいた今がはじめどき！フレイル予防 令和8年度介護予防講演会を開催

長岡市は、健康づくり・介護予防の動機づけおよび健康寿命の延伸を図ることを目的に、介護予防に関する正しい知識の普及啓発に取り組んでいます。

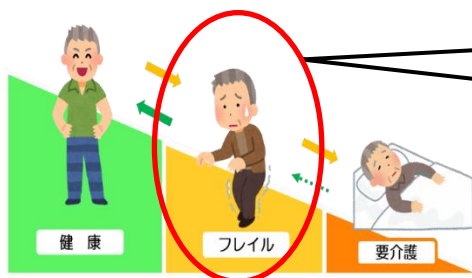
このたび、介護予防研究の第一人者として全国で講演・研究活動などを行っておられる筑波大学・山田実教授を講師に迎え、介護予防講演会を開催します。フレイル予防の重要性や健康長寿のための実践方法について、長岡市のデータを交えながら講演いただきます。シニア世代も働き盛り世代も、健康について考えてみませんか？

つきましては、下記のとおり概要をお知らせしますので、ぜひ取材くださるようお願いいたします。

介護予防講演会 気づいた今がはじめどき！フレイル予防 ～長岡市のデータから考える健康の秘訣～

- 1 日時 9月26日（土）午後1時30分～3時15分
- 2 会場 長岡リリックホール シアター
（長岡市千秋3丁目1356番地6）
- 3 内容 講演「気づいた今がはじめどき！フレイル予防
～長岡市のデータから考える健康の秘訣～」
講師：筑波大学 人間系 教授
山田 実 氏
- 4 定員 430人
- 5 対象 長岡市民どなたでも
- 6 主催 長岡市

著書・メディア
出演多数！！



フレイル※は早めに気づいて適切な対策を行うことで健康な状態に戻ることもできます！

※加齢に伴って心身の機能が低下し、要介護の手前になった状態

問い合わせ：健康増進課 曾根
TEL 0258-39-7508

2026 長岡市 介護予防講演会



気づいた今がはじめどき! フレイル予防

～長岡市のデータから考える健康の秘訣～



日時 **9月26日土**
令和8年
13:30▶15:15 (受付開始12:30)



会場 **長岡リリックホールシアター**
長岡市千秋3丁目1356番地6



参加定員
430名

参加
無料



対象

長岡市民どなたでも

申込期間

9月10日(木)▶9月24日(木)

申込方法

健康増進課へ電話 (0258-39-7508)

または

WEB申込 (二次元コード)

WEB申込はこちら▶



講師

著書、
メディア出演多数!!

筑波大学 人間系 教授

山田 実氏



神戸大学大学院医学系研究科にて学位取得後、2008年より京都大学大学院医学研究科助手、2010年同大学院助教、2014年筑波大学人間系准教授を経て、2019年同大学教授に就任。2026年より筑波大学附属高等学校校長を兼任。専門分野は老年学。日本予防理学療法学会理事長、日本老年療法学会副理事長、日本サルコペニア・フレイル学会理事などを務める。

お問い合わせ

長岡市健康増進課 TEL 0258-39-7508