

# 「地域健康講演会」の実施報告

- ❑ 蒲田東地区自治会連合会は、持続可能な自治会・町会活動を支えるため、「健康」をテーマに、介護や認知症予防にも繋がるような講演会を企画いたしました。
- ❑ 講師にはTV出演経験も多数あり、多くの自治体・町会でも講義されている介護予防運動指導員の久野秀隆氏をお招きし、充実の講演内容となりました。



## <概要>

- ✓ 身体を動かしながら楽しく「健康づくり」について学ぶことのできる体験型講義
  - ・「フレイル予防」とは
  - ・毎日できる介護予防運動（実技）
  - ・グループワーク 等



## <講演会の様子>

- ✓ 久野氏のユーモアを交えた軽快な語り口と愉快的キャラクターによって、地域の方も終始心をつかまれた様子でした。
- ✓ この講演では、「健康」でいるために、身体を動かすだけではなく、地域のつながりや社会参加の重要性を改めて学ぶことができる機会となりました。

