令和8年度村上市介護予防講演会

動く・食べる・噛むで元気に！

～運動・栄養・口腔でフレイル予防～

フレイル予防のポイントをご紹介します。
これからの寒い時期は、外出する機会が減少し、活動量が低下することでフレイルに陥る危険性が高まります。自宅で取り組める運動・食事・お口のケアなど、元気で過ごすための運動・栄養・口腔のポイントについて紹介します。

講師



① 新潟医療福祉大学　教授
佐藤　成登志　氏



② 村上記念病院　管理栄養士
北林　紘　　氏



③ 村上市岩船郡歯科医師会　在宅歯科医療連携室
歯科衛生士　片野　恵美子　氏

日時

令和8年12月13日（日）
午後1時30分～3時45分（午後1時開場）

会場

村上市教育情報センター
1階　視聴覚ホール（定員200名）

参加費無料　　申し込み不要　　手話通訳あり

主催　村上市　介護高齢課　村上市地域包括支援センター

◆日　時　　令和8年12月13日(日)　午後1時30分～3時45分

（午後1時　開場）

◆会　場　　村上市教育情報センター　視聴覚ホール

〒958-0854　　村上市田端町4－25

☎(0254)53－7511

◆対　象　　関心のある方どなたでも

◆プログラム

午後1:00　開　場

午後1:30　あいさつ

講演①「動く(運動)」

内容：冬でも室内でできる！簡単な筋トレや関節痛予防

講師　新潟医療福祉大学　教授　佐藤　成登志　氏

講演②「食べる(栄養)」

内容：低栄養を防ぐ！元気を維持する毎日の食事のポイント

講師　村上記念病院　栄養科　管理栄養士　北林　紘　氏

講演③「噛む(口腔)」

内容:お口の健康がすべての基本！噛む力･飲み込む力を保つケア

講師　村上市岩船郡歯科医師会　在宅歯科医療連携室

歯科衛生士　片野　恵美子　氏

質疑応答

午後3:45　閉　会



お問い合わせ

村上市　介護高齢課　地域包括支援センター

☎(0254)75－8937(直通)