

人生100年時代を楽しく健やかに

「痛みを和らげるための予防策と実践」

令和8年2月14日(土) 参加無料

14:00～16:00 (受付:13:30より)

場所:大正コミュニティセンター 2F 集会室ほか

(八尾市若林町3丁目27番地)

アクセス:近鉄バス 若林東停留所下車 徒歩1分

※駐車場には限りがありますので、
なるべく公共交通機関をご利用ください。

【開会挨拶】八尾市 市長 大松 桂右

八尾市立病院 病院長 藤田 淳也

【閉会挨拶】八尾市保健所 所長 北村 明彦

プログラム

講演1 「フレイル」って何？

八尾市健康まちづくり計画の重点テーマである「フレイル」について
フレイルを予防するためには？

八尾市保健所 保健企画課 健康まちづくり科学センター保健師



講演2 人生100年時代を楽しく健やかに

痛みを和らげるための予防策と実践

実際に運動も行いますので、
動きやすい服装でお越しください！

八尾市立病院 脊椎外科科長

本田 博嗣

今日からできるフレイル予防講座

八尾市立病院 運動器認定理学療法士

近藤 修輔

講演3

八尾市で行われているフレイル予防の取り組み紹介

八尾市保健所 保健企画課 健康まちづくり科学センター保健師

同時開催

○やってみようフレイルチェック(握力測定・10秒椅子立ち上がりテスト)

○八尾市立病院/健康まちづくり科学センター 理学療法士による個別相談・管理栄養士による栄養相談

○健康寿命推定アプリ『ウェルやお体験版』の体験(大阪・関西万博にも出展いたしました！)

健診結果をお持ちいただくと、非公開の『ウェルやお特別版』をご体験いただけます！

お申込み

1月20日(火)～ 八尾市立病院 市民公開講座係 定員80名(申込順)

申込受付専用:072-922-0881 (平日8:45～17:00)

※インターネットからお申し込みいただけます。右側の二次元コードからお申し込みください。

当日参加も可能ですが、満席の場合お断りする場合がございます。



お問合せ

八尾市健康まちづくり科学センター

お問い合わせ専用: 072-994-0665 (平日8:45～17:15)

申込二次元コード

主催:八尾市



青信号の間に
渡り切らせてくれない。

ホットボトルを
開けさせてくれない。



体重を
減らそうとしてくる。



注意！「フレイルくん」は
実際には存在しません。

あなたの中の **フレイル** くに
気づいてあげてください。

「フレイル」とは、
健康な状態と **要介護** の間にある
「心と体の衰え始め」のことです。

でも、予防・回復が可能です！

バランス良い食事+口腔ケア



適度な運動



社会参加



健康状態へ！



八尾市フレイル予防月間 2月1日～2月末

発行：八尾市健康まちづくり科学センター（お問い合わせ：072-994-0665）

このチラシは、「八尾市健康まちづくり共創協定」にもとづき、創造社デザイン専門学校の学生さんが作成しました。

