




三木市記者発表資料 (令和7年1月28日発表)			
担当部課名	担当長	担当係	電話番号
健康福祉部 介護保険課	課長 坂本英之 (内線 2355)	介護予防係	0794-82-2000 (内線 2326)

タイトル	
「介護予防普及啓発セミナー（市民向け講演会）」を開催 ～歩行力を維持して健康寿命を延ばす！フレイル対策の最前線～	
本件のポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・「転倒」「骨折」は要介護となる大きな原因である ・人生100年時代を元気に過ごすために、「転倒・歩行」をテーマに研究をされているリハビリテーション学の専門家に高齢者の歩行や転倒予防についての最新情報をお話しいただく ・いきいきとした生活のために役立つヒント盛りだくさんのセミナー 	
説明文	
<p>高齢者の介護予防・フレイル予防の重要性の周知と、介護予防体操「みっきい☆いきいき体操」の普及啓発を目的として、市民向けの「介護予防普及啓発セミナー」を開催します。</p>	
1 日 時	令和7年3月3日（月）午後2時～4時
2 場 所	市立教育センター 4階大研修室
3 内 容	講演テーマ 「歩行力を維持して健康寿命を延ばす！フレイル対策の最前線」
4 講 師	学校法人関西医科大学 リハビリテーション学部 理学療法学科 浅井 剛 准教授 (浅井剛准教授には、令和4年度より「みっきい☆いきいき体操」参加者の体力測定分析や転倒予防動画の監修を委託。転倒予防に関する市民向け講演会は初開催)
5 定 員	先着80名
6 参加費	無料
7 申込方法	インターネット、申込書（窓口、郵送、FAX）
8 申込期間	令和7年2月3日（月）～25日（火）
9 ホームページ	https://www.city.miki.lg.jp/soshiki/30/76900.html
 <p>本案件は次のSDGs目標に関連します。</p>	
 <p>3 すべての人に健康と福祉を</p>	 <p>11 住み続けられるまちづくりを</p>