

## さくっとすぐ出す！地域をつなぐ健康のつどいを開催します。

～フレイル予防講演会「おいしく食べてしっかり予防」～

地域の健康づくりを応援する「さくっとすぐ出す！地域をつなぐ健康のつどい」を開催します。

今年のテーマは、「食事で取り組むフレイル予防」です。高齢期に心身の活力が低下する“フレイル”を防ぐための食事の工夫を分かりやすく紹介します。

「自分や家族の食生活を見直したい！」「フレイル予防について学びたい！」等、**健康づくりに**関心のある方はもちろん、すでに**介護予防や食生活改善活動に取り組んでいる方**にも、**最新の情報をお届け**します。多くの皆様の参加をお待ちしています。

1 日 程 令和8年2月20日（金）午後1時30分から午後4時まで

2 場 所 長野県佐久合同庁舎（佐久市跡部65-1）5階 講堂

2 主 催 長野県佐久保健福祉事務所

3 対 象 者 フレイル予防や運動・食生活改善の活動を行っている方、  
フレイル予防に関心のある方、行政関係者など、どなたでも参加できます。

### 4 内 容

(1) 講演会 「フレイル予防最前線～おいしく食べてしっかり予防～」

講 師 東京都健康長寿医療センター

管理栄養士 本川佳子 氏

(2) 情報提供「地域の健康づくり活動紹介」

### 5 申込方法

(1) 申込先 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課

(2) 申込方法 郵送、FAX又はインターネットにて

氏名、住所、電話番号、メールアドレスをお伝えください。

申込フォーム URL <https://forms.office.com/r/wK8sq6cBv7>

←左の二次元バーコードから、申込フォームにリンクできます。



(3) 申込期間 令和8年2月13日（金）まで

### 6 その他

参加費は無料です。定員は100名で先着順になりますので、お早めにお申し込みください。

こども  
みんなが

みんなでつくろう！こども・子育てに優しい信州

#### 【問合せ・申込先】

佐久保健福祉事務所（長野県佐久保健所）

健康づくり支援課 井出、村上

住 所 〒385-8533 佐久市跡部65-1

電 話 0267-63-3163（直通）

0267-63-3111（代表）内線281

F A X 0267-63-3221

電子メール sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp