

「65歳からの健康づくり 今日から取り組む介護予防」

令和8年度

介護予防講演会

～「はこだて賛歌 de 若返り体操」知っていますか？～
(制作10周年)

◆日時：令和8年9月29日（火）
13:30～15:30（受付開始 13:00～）

◆場所：函館サーモン・まるなまアリーナ（函館アリーナ）
多目的会議室A・B（湯川町1丁目32-2）

◆対象：主に65歳以上の市民，保健福祉医療関係者

◆定員：80人（申込不要 直接会場へお越しください）

参加料
無料

【第1部】（13:40～13:55）

講演・実技「はこだて賛歌 de 若返り体操をやってみよう！」

【講師】原崎千鶴子 氏

（フィットネススタジオジョイ 健康運動実践指導者）

★ご希望の方には「DVD&解説図」をプレゼント！



【第2部】（14:10～15:30）

介護予防パネル展示・ブース体験

（5つの職能団体による専門ブースです）

★詳細は裏面をご覧ください！



【持ち物】

動きやすい服装

水分補給用の飲み物

※駐車場の台数には限りがございますので，公共交通機関でのご来場にご協力をお願いいたします。

お車でのお越しの際は，駐車券をお持ちください。認証手続きにて，2時間まで無料。超えた後30分毎に100円。



○主催：函館市

○お問合せ：函館市保健福祉部 高齢福祉課 介護予防担当（☎21-3082）

協力 ○公益社団法人北海道理学療法士会道南支部
○一般社団法人北海道言語聴覚士会道南支部
○一般社団法人北海道歯科衛生士会函館支部

○公益社団法人北海道作業療法士会道南支部
○公益社団法人北海道栄養士会函館支部

専門職が大集合！介護予防パネル展示・ブース体験

地域で活動する5つの専門職団体による、1ブース15分の体験会です。

ここで学んだ健康のヒントを、ご自身の地域やグループでの活動にぜひ活かしてみませんか？



<理学療法士会>

～今日からできる！腰痛予防で始める介護予防～

腰痛は日頃の姿勢や体の柔軟性を改善することで、予防できる場合があります。

- ・腰への負担を減らす体の使い方
- ・柔軟性チェック
- ・柔軟性を向上するストレッチ

いつまでも元気に歩き続けるために、一緒に腰痛予防を始めませんか？



<言語聴覚士会>

「聴こえのチェック」

してみませんか？

難聴は認知症のリスクを高めます。

- ・TVの音が大きいと言われる
- ・聞き返すことが増えた

* ミニ講話

「聴こえと認知症について」

* 体験「可聴域テスト」 等



<作業療法士会>

いつまでも自分らしく！

「やりたい生活」をかなえる

頭とからだの健康教室

作業療法士と見つけよう、あなたの元気のヒミツ

(生活チェックと頭とからだの体操)

「コグニサイズ」

やってみよう！

(頭と体を使ったゲーム感覚の体操です)



<栄養士会／歯科衛生士会 合同>

「食べる力は、生きる力。」

～健康な体は毎日の食事とお口の健康から～

栄養士会と歯科衛生士会より、介護予防に役立つ情報をお届けします。

栄養士会

- ・栄養と食事について
- リーフレットで情報発信



歯科衛生士会

- ・フレイルチェック
- ・口腔体操
- ・口腔ケア

「噛むこと」について情報発信



※4つのブースを順番に体験していただきます。(整理券番号で割振りします)