



石川県津幡町 資料提供

令和7年11月7日
健康福祉部健康推進課
担当:稻場由利子
☎076-288-7926

いきいき健康セミナー 唯一無二の体でいきいき元気に！

1. 概要・目的など

町民が健康でいきいきとした生活を送れるように、フレイル予防講演会を開催する。

2. 開催日時・日程

令和7年11月12日(水)13時30分～15時

町の健康状況報告

フレイル予防講演会「生活習慣病とフレイルの関係」

介護予防メイトによる体操紹介

3. 場所

津幡町文化会館シグナス3階多目的室

4. 出席者

講師:みづほ病院 理事長 越野 慶隆氏

介護予防メイト

5. その他（注意事項など）

津幡町合併70周年記念事業として実施します。

当日は、健康チェックも体験できます。12時30分～16時 ※講演会中は実施なし

(ベジチェック、血管年齢測定、体組成測定、握力測定、骨健康度測定など)

食育コーナーなどのブースも設けております。

いきいき健康セミナー

唯一無二の体で いきいき元気に！

日時：令和7年11月12日（水）

13:30～15:00

（受付 12:30）

会場：津幡町文化会館「シグナス」
3階多目的室

健康チェック体験できます！

12:30～16:00 ※講演会中は実施しておりません

ベジチェック・血管年齢測定・AGE測定・体組成測定・握力測定・骨の健康度測定
ほかにも食育コーナーなどあります！

講演会プログラム

13:30 開会・津幡町長挨拶
津幡町の健康状況報告

フレイルとは年齢とともに心身がおとろえた状態をいいます

13:50 フレイル予防講演会
「生活習慣病とフレイルの関係」
講師 みずほ病院 理事長 越野 慶隆氏

14:45 介護予防メイトによる体操

15:00 閉会

主催：津幡町

共催：石川県後期高齢者医療広域連合（高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業）

協力団体：介護予防メイト連絡会、津幡町健康づくり推進員、明治安田生命保険相互会社（連携協定）
株式会社ヤクルト北陸、味の素株式会社

参加無料

