



送付枚数：3枚

介護予防講演会開催について

令和7年1月20日

健康長寿に向けたカギは、フレイル（虚弱）予防です。運動・お口・社会参加それぞれの分野の専門家から、健康づくりのヒントについて、本間秋彦氏をファシリテーターに学び・実践する講演会を開催します。

会場では、包括連携協定締結事業者による各種測定会、VR認知症体験会も予定しています。

取材方よろしく願いいたします。

記

- 1 日時 令和7年1月29日（水）午後2時～午後4時
（測定会等は、午後1時～午後2時）
- 2 場所 市民会館小ホール（文化センター内）
- 3 内容
 - (1) 3名の介護予防スペシャリストによるセッショントーク
 - (2) 各種測定会、VR認知症体験会
 - (3) 市民団体による体操披露

＜問い合わせ＞

保健福祉部健康長寿保健予防係

☎022-368-1494（直通電話）

▶ 出演団体紹介

Taga-mori! ²⁰²⁴



R6.12 宮城県主催
「宗さんと！
フレイル予防フェスタin多賀城」
出演

We are 多賀モリ会！

多賀モリ会 × 介護予防

- 多賀城市内各地域で活動しています
- 私たちの仲間になりませんか？！
フレイルについて楽しく学べる講座を受講後に入会できます。
詳しくは、下記までお問い合わせください。

団体名：多賀城市多賀モリ会
(since 2007)
スローガン：活動的な90歳を
目指しましょう！
会員数：91名(R6.4.1現在)

問い合わせ先 多賀城市保健福祉部健康長寿課保健予防係 ☎022-368-1494

令和6年度多賀城市主催 介護予防講演会

本間ちゃんと実践！

脳と身体がリズムではずむ

健康づくりフェス



日時：令和7年1月29日（水）
14時～16時
（受付開始：13時）

会場：多賀城市文化センター
小ホール

健康長寿に向けて必要な取り組みとして、
カギを握るのはフレイル（虚弱）予防です。
本講演会では、運動・お口・社会参加
それぞれの分野の専門家から、
健康づくりのヒントを学びましょう。

社会参加
人とのつながり

運動

栄養
食事・お口



ファシリテーター
本間 氏



東京大学
宮崎 先端研
研究員



言語聴覚士
佐藤 氏



健康運動指導士
渋谷 氏

主催：多賀城市
問合：多賀城市保健福祉部健康長寿課

注意事項：今後の事業や各種広報に使用するため、講演会の様子を撮影させていただきます。予め御承知おきください。

▶出演者プロフィール

ファシリテーター



本間 秋彦氏

宮城を代表する地元タレントとして、テレビ・ラジオ・CM・イベント等で幅広く活躍中。現在メインパーソナリティーとしてテレビ・ラジオ合わせて、週に10時間以上の生放送のレギュラーを持つスーパープレイヤー。石巻発の地域コミュニティ再生プロジェクト「おらほのラジオ体操」においてもナレーターをつとめている。

司会



庄司 由加氏

仙台を拠点に活動するフリーランサー
東北に限らず、各種イベント・式典・セミナー・フォーラム等、幅広く活躍中

～ パネリスト紹介 ～



宮崎 敦子氏

東京大学先端科学技術研究センター
身体情報学特任研究員

「すごい音楽脳（すばる舎）」著者。脳と音楽の関係性の研究について精力的に取り組んでいる一方で、DJとしてもDr.DJ ATSUKOの名義で活動しており、クラブ活動やイベントにも精力的に出演している。



佐藤 嶺氏

言語聴覚士、
宮城県言語聴覚士協会
副会長

医療法人松田会松田病院に所属し、日ごろは、言語聴覚士としてコミュニケーションのリハビリを担う。多賀城市内の通いの場等において、専門的見地から講義・助言も行っている。



渋谷 祐子氏

健康運動指導士

仙台大学、聖和学園短期大学非常勤講師を勤めながら、長年多賀城市の介護予防に携わる。
ご当地体操である「多賀城元気モリモリ体操（多賀モリ体操）」の振り付けも担当した。

▶カリキュラム

①リズムで元気！（脳と身体を元気にする「音楽の力」）
（宮崎 氏）

②「おらほのラジオ体操」
（本間 氏）

～休憩～

③「歌うこと、話すことの重要性」
（佐藤 氏）

実践！

④「フレイル予防3つの柱」「フレイル予防体操」
（渋谷 氏）

実践！

⑤ご当地体操「多賀モリ体操」
（多賀城市多賀モリ会のみなさん）

実践！

▶メモ欄

▶出展事業者紹介

開演前まで健康度チェック・体験会開催中！

- 大塚製薬株式会社 （VR認知症体験）
- 住友生命保険相互会社 （体組成計測定）
- 明治安田生命保険相互会社 （ベジチェック・握力測定）

※五十音順。全て多賀城市包括連携協定締結事業者