



令和8年度 第1回 看護大いきいきサロン

# 人生100年時代のフレイル予防

【講師】新潟県立看護大学 地域看護学 講師 前川 絵里子

## 【講師より】

人生100年時代から、現在は『人生120年時代』とも言われ始めています。住み慣れた地域で“いきいき”と心豊かに過ごしていくことは、多くの方々の願いだと思います。

今回は、最初に生活機能チェックシートでの自己の振り返り、次に生活機能が低下する2大要因である『フレイル』と『生活習慣病』の予防の両立やギアチェンジを考えるミニ講座、最後にフレイル予防について皆様の健康に向けた工夫・知恵を伺い共有しながら進める、3項目の緩やかな対話型のサロンです。お気軽にお越しください。

生活機能の自己チェックは紙面またはスマートフォンで行います。スマートフォンをお持ちの方はご持参ください。

## 日時

5月21日(木)  
18:30~19:30

## 申込期間

4月21日(火)~  
5月19日(火)

## 会場

新潟県立看護大学  
第1・2ホール

参加費無料

定員90名程度

## ※ご来場の皆様へのお願い

当日、マスクの着用は任意とします。発熱や体調不良の方はご来場をお控えください。

## 【お申込み・お問い合わせ】

公立大学法人新潟県立看護大学 看護研究交流センター

電話・FAX・メールのいずれかでお申込みください。

TEL/FAX 025-526-2822(受付時間 平日9:30~16:00)

メール [nirin@niigata-cn.ac.jp](mailto:nirin@niigata-cn.ac.jp)

ホームページ <https://www.nirin.jp/>

