



鶴岡工業高等専門学校 市民サロン2026

参加費無料
お申込みは
こちら→



健康×工学 ～高齢者をケアする方向けの講座～



日時：令和8年9月26日（土） 13：30～15：00

会場：出羽庄内国際村 多目的室（定員40名）

講話：「今日からできる“ちょい足し”フレイル予防術
～運動・栄養・社会参加のポイント～」

講師：山形大学 Well-Being研究所 清野 諭 氏

鶴岡市における高齢者の在宅支援と介護予防についての紹介
鶴岡高専における高齢者福祉関連研究紹介

お問合せ・お申込み先

鶴岡工業高等専門学校
TEL：0235-25-9453

総務課企画・連携係
FAX：0235-24-1840

主
後

催
援

鶴岡工業高等専門学校・鶴岡高専技術振興会
山形県・鶴岡市・公益財団法人庄内地域産業振興センター

運動



栄養



社会参加



「今日からできる“ちょい足し”フレイル予防術：運動・栄養・社会参加のポイント」

山形大学 Well-Being 研究所 清野 諭 氏

新しいことの習慣化は意外と難しいもの。そんな時は、今の習慣にほんの少し加える“ちょい足し”がおすすめです。本講演では、運動・栄養・社会参加の3つの視点から、今日から無理なく実践できるフレイル予防の“ちょい足し”の考え方と、個人・グループで実践できる具体的なプログラムをご紹介します。フレイル予防の“ちょい足し”を地域で広げてみませんか？

市民サロン 2026 第1講 参加申込書

Forms または FAX でお申込みください。

申込日：令和8年 月 日

※可能な限り、Forms よりお申込みいただきますようお願いいたします。

TEL:0235-25-9453 FAX:0235-24-1840 メール:kikaku@tsuruoka-nct.ac.jp

Forms URL:<https://forms.cloud.microsoft/r/EcSsTddfQV>

氏名	フリガナ	
お勤め先	会社・事業所名	所属・役職
ご住所	〒	
	TEL	FAX
	E-mail	@

鶴岡高専 市民サロン2026 第1講
参加申込フォーム



【個人情報の取扱いについて】

本申込書にご記入いただいた情報は、本イベントに係る事務連絡の送付時および参加者名簿（記録用・講師用）の作成時に使用させていただきます。「法令等で要求された場合」を除き、第三者に開示・提供いたしません。