

整理番号：1－1

提言題名：ウェルネスプラザでの心身のフレイル予防について

【提言要旨】

フレイル予防について何故記憶フレイルについては何も入っていないのでしょうか。

体操のことは自分で出来ることを考えて行っていますが、フレイルに関しては、どのように努力して維持していけば良いかと思っています。記憶力維持やもちろん認知症予防のために出来ることは何か？物忘れを防ぐための学びもぜひ出来たらありがたくお願いしたいです。

(令和8年1月受付)

【回答要旨】

2月3日開催のフレイル予防イベントについてのご意見ありがとうございます。

このイベントは、毎年、フレイル予防に関して多くの市民の方が関心を持ってもらい、健康で元気に歳を重ねていただく為に開催しているものです。

昨年度より、記憶（力維持）フレイルについてではありませんが、体を動かしながら頭を動かすことで認知機能の低下を抑えることができる「デュアルタスク」という内容の講演会を開催しております。

来年度以降の内容については、●様のご意見や当日のイベント内アンケートを踏まえて検討したいと考えております。

今後もフレイル予防に多くの市民の方々が興味関心を持ってもらえるような内容のイベント開催を目指してまいります。

(健康づくり推進課 令和8年1月回答)