



健康寿命日本一を目指した介護予防講演会を開催します

高齢者を元気にする仕組みを全国に広めている佐藤孝臣氏をお招きし、介護予防講演会を開催します。

市の人口減少、少子高齢化、地域での担い手不足が進む中、「高齢者が生きがいにあふれ、いつまでも自分らしく暮らせる」ための介護予防のヒントが満載です。

つきましては、概要をお知らせしますので、ぜひ取材くださるようお願いします。

1. 日 時 令和8年9月 16 日(水) 13:30～15:00
2. 場 所 トキのむら元気館 コミュニティホール
3. 講 師 株式会社アイトラック(大分県大分市)
代表取締役 佐藤 孝臣 氏
※詳しくは、別紙チラシをご覧ください。
4. 取材希望等について
 - (1) 取材をご希望の場合は、9月 11 日(金)17:00 までに担当までご連絡をお願いします。
 - (2) 講演で使用している動画は、録画することができません。

3 すべての人に
健康と福祉を



本件についての問い合わせ先
佐渡市役所市民生活部
健康医療対策課健康増進係
担当: 鶴間
電話(直通)0259-63-3115



いくつになっても 「やりたいこと」を「できること」に 第2弾

健康寿命日本一を目指した

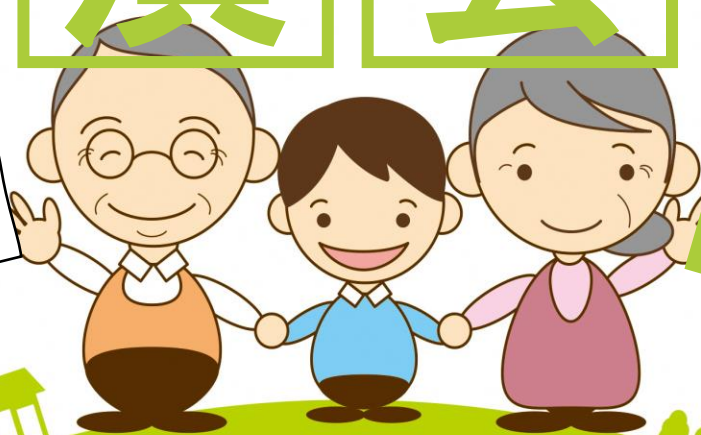
介 護 予 防 講 演 会

短期集中予防
サービスの
教室名を投票します

令和8年

9/16

【水曜日】



時間／13:30～15:00

場所／トキのむら元気館 コミュニティホール
佐渡市新穂瓜生屋362-1 (☎0259-22-4800)

参加料／無料

定員／50名



講師

株式会社アイトラック(大分県大分市)
代表取締役 佐藤 孝臣 氏

申込締切 9/10



高齢者を元気に
する仕組みを
全国に広めて
います

主催／佐渡市 市民生活部 健康医療対策課
お問い合わせ／TEL(0259)63-3115

FAX(0259)63-5120

佐藤 孝臣 氏 プロフィール

平成18年8月 株式会社ライフリー 代表取締役
令和4年8月 株式会社アイトラック 代表取締役
(一社) 自立支援・地域づくり推進機構 代表理事
(一社) 日本作業療法士協会 地域共生社会対策委員会委員長

大分県: 市町村伴走型支援スーパーバイザー
大阪府: 介護予防普及強化事業スーパーバイザー
新潟県: 介護予防生活支援強化支援事業スーパーバイザー
その他各市町村の地域支援事業への支援

厚生労働省: 介護予防普及展開事業 事業所ワーキング座長
地域づくり加速化事業 伴走的支援アドバイザー

オムロン株式会社「ICTを用いた自立支援型マネジメント支援」アドバイザー

「やりたいことができる」って？

こんなことはありませんか？



- ☐ 階段を昇るときは、手すりや壁をつたわる
- ☐ いすから立ち上がる時は、何かにつかまる
- ☐ 1年間に転んだことがある
- ☐ 転倒に対する不安が大きい

＼ 短期集中予防教室に参加し、筋力アップ ／

参加者の感想



- ・しゃがめるようになった。もっとしゃがめるようになって草むしりがしたい。
- ・しっかり歩けるようになり、外を歩くのも自信がついた。