

令和7年10月20日  
山梨県教育庁社会教育課  
課長 穴水 美奈子

報道関係者各位

## 山梨ことぶき勸学院 講座「心身の健康管理」を実施します！

山梨ことぶき勸学院にて、高齢者の心身の健康管理に関して、「軽運動」を交えた「講義」を行います。テーマは、「ロコモとは？」「ロコモとフレイルの関係は？」です。自宅でできる免疫力アップ体操と、筋力トレーニングの紹介もあります。当日の取材をお願いいたします。

- ・ 日 時 : 令和7年11月7日(金)  
午前9時30分～午前11時30分
- ・ 会 場 : 小瀬スポーツ公園 体育館 サブアリーナ(甲府市小瀬町840)
- ・ 内 容 : 講義 「ロコモとは？」「ロコモとフレイルの関係は？」等について  
軽運動 自宅でできる免疫力アップ体操と、筋力トレーニングの紹介等
- ・ 講師 : 松山 祥一 様(山梨県スポーツ協会)
- ・ 受講生 : 山梨ことぶき勸学院 甲府・峡東A教室2年生 18名  
甲府・峡東B教室2年生 21名

### 【講座内容に関すること】

山梨ことぶき勸学院

教室担当 小林・小尾

TEL055-233-6947(山梨ことぶき勸学院)

### 【山梨ことぶき勸学院に関すること】

社会教育課

成人・家庭教育担当 永井

TEL055-223-1772 内線 8362