

令和8年3月11日

**【毎週開催！ 医療専門職が支援する】****『学んで 動ける』フレイル予防教室がスタート****～ 八尾はあとふる病院 と 八尾市健康まちづくり共創協定を締結 ～**

本市では、公民連携により市民の健康課題の解決を図るため、令和5年10月1日から「八尾市健康まちづくり共創協定」制度を開始し、共創いただける提案を募集しています。

この度、医療法人はあとふる 八尾はあとふる病院から下記のとおりご提案をいただき、八尾市健康まちづくり共創協定を締結しました。4月から毎週、さまざまなテーマで医療専門職から学び、実践するための支援を受けられる機会をつくることで、市民のフレイル予防・改善をめざします。

## 記

**1. 協定締結****【名称】** 「市民のフレイル予防・改善に係る八尾市健康まちづくり共創協定」**【締結日】** 令和8年3月1日(日)**【締結者】** 医療法人はあとふる 八尾はあとふる病院 病院長 阪根 寛**【目的】** 八尾市在住者の運動機能の維持向上に加え、健康に関する正しい知識を学ぶことで、理解と実践を結びつけ、フレイル予防とその改善を図る。また、無理なく続けられる環境を整え、参加者同士の交流促進による社会的つながりの強化も図る。**【提案項目】** 「市民のフレイル予防を推進する取り組み」

「市民の糖尿病等の生活習慣病予防を推進する取り組み」

「市民に運動機会を提供する取り組み」

「市内の高齢者の社会参加を促進する取り組み」

**2. 具体的な取り組み****【教室名】** 「動いてナンボ！はあとふる元気サロン」**【内容】** 八尾はあとふる病院の医療専門職が、フレイル予防や糖尿病をはじめとする生活習慣病予防に関する正しい知識を学ぶ「講義」と、自宅でもできる「運動」の実践を学ぶ教室を実施します。定期的にInBodyを用いた筋肉量や体脂肪量の測定や体力測定も実施します。

**【実施日時】** 毎週火曜日 13:45～(1時間程度)

(祝日および8月4日(火)、12月29日(火)・令和9年1月5日(火)は休みの予定)

4月の開催日とテーマ:

日にち	テーマ
4月 7日(火)	フレイルも動いてナンボ!
4月14日(火)	膝の悩み、一緒に解決していきましょう!
4月21日(火)	自分の体を知ろう! ~InBody・体力測定~
4月28日(火)	脱フレイル! 筋肉を作る食事とは

※5月以降の開催日はこちらのサイトから確認してください。

八尾はあとふる病院ホームページ:<https://www.heartful-health.or.jp/yaohp/>

### 【各回のテーマ】

テーマは毎回異なり、独立した内容です。

すべて参加いただくことも可能ですし、1回のみ参加でも可能です。

テーマの例:

肩・膝・腰などに関する悩み、フレイルや生活習慣病を予防する食事、オーラルフレイル(口腔ケア)、精神的フレイル、脳トレ運動、生活習慣病と運動の関連性、薬について、心臓病と運動・食事の関連性、骨粗鬆症予防、転倒予防、InBodyの測定・体力測定などを予定

**【実施場所】** 医療法人はあとふる 八尾はあとふる病院 1階心臓リハビリテーション室

(住所:大阪府八尾市美園町2丁目18-1)

**【費用】** 無料

**【定員】** 毎回 先着25名

**【申し込み】** 不要(当日直接会場まで)

■「動いてナンボ! はあとふる元気サロン」に係る八尾市ホームページ

[https://www.city.yao.osaka.jp/kenkou\\_fukushi/hokenjo/1008403/1008420/1008359/1022882.html](https://www.city.yao.osaka.jp/kenkou_fukushi/hokenjo/1008403/1008420/1008359/1022882.html)



### 【本件に関するお問い合わせ】

八尾市 健康福祉部 保健企画課 健康まちづくり科学センター  
住所:八尾市清水町1-2-5 電話:072-994-0665