豊里地区の皆様限定！
講演会

参加費無料
お土産付き

楽しく学んで、仲間と動いて、豊里に元気の輪を！



講演会ご参加で、
2027年1月～開催する
大藏研究室主催の健康教室に
優先申込ができます！

講演タイトル

自分も元気、地域も元気！
－仲間と楽しむ、豊里の健康づくり－

日 程 2026. 11.24 火

時 間 10：30～12：00（受付開始：10:00）

場 所 豊里体育館

住 所 つくば市高野1197-20（駐車場35台）

定 員 先着100名

駐車場の台数に限りがあります
乗り合い、または公共交通機関をご利用ください



講師
大藏　倫博
筑波大学　体育系教授

内 容 認知症・フレイル予防と
仲間と楽しむ健康づくりの講話・運動体験

自分の健康づくりを、身近な人や地域の元気にもつなげてみませんか。
認知症・フレイル予防のポイントを学び、仲間と楽しみながら体と脳を動かす運動を体験します。
「声をかける」「一緒に参加する」など、身近にできることから、
豊里に健康づくりの輪を広げるヒントをご紹介します。

講話の後は、簡単な運動も行うため、動きやすい服装でお越しください。また、室内履きもご持参ください。

お申込み

QRコードより申込

お申込は先着順。定員になり次第締め切り。

問い合わせ 筑波大学大藏研究室 okuralab2004@gmail.com
電話： 090-1562-8372　（平日9:00～17:00）

筑波大学 University of Tsukuba
つくばデジタルバイオ国際拠点 Tsukuba Digital-Bio International Center
TSUKUBA

共催　つくば市スポーツ協会
協力　つくば市
後援　つくば市社会福祉協議会