

# 市民向けフレイルセミナー

セミナー開催後、オンデマンド配信決定 [要申し込み](#)



実施日時 2026年3月14日(土) 10:00~11:30 開場9:30 受付開始

会 場 飯田市勤労者福祉センター 長野県飯田市東栄町3108-1

招待人数 定員120名 (参加費無料・要申込)

※会場までの交通費は、お客様のご負担となりますので予めご了承ください。

## 主題：人生100年時代！ずっと歩ける足を守ろう！

1 【外科的視点】歩行機能の維持に関する運動のポイント  
(40分程度) 講師：飯田市立病院リハビリテーション科部長 伊坪敏郎先生

2 【内科的視点】『5つのほ』で足の生活習慣病対策  
(40分程度) 講師：飯田病院循環器内科医長 竹内和航先生

本セミナーは  
こんな人に  
おすすめ

- 歩き続けるためにはどんな運動が効果的か知りたい
- 足の筋肉を保ち続けたい
- 足がむくんでだるく感じる
- 糖尿病がある人
- 足の爪が痛い
- 靴や中敷きが合わない

参加方法 いずれの参加方法でも、セミナーへの申し込みは必須とします

会場で  
セミナーに  
参加する

■申し込み方法 | 大塚製薬株式会社へ申し込み

お問い合わせ  
申し込み 大塚製薬株式会社 北関東支店 長野出張所 TEL.0120-303-088

※大塚製薬株式会社のテレフォンセンターです。※テレフォンセンターにてお電話の後、セミナー予約担当部署へお繋ぎ致します。

■申し込み期間 | 2026年3月6日(金) 17:00まで ※電話対応時間：土日祝を除く 9:00～17:00まで

## セミナー後のオンデマンド配信を視聴する

■動画配信期間 | 2026年3月23日(月) 9:00より配信開始 (変更になる可能性があります)

2026年4月30日(木) 23:59まで

■ご視聴方法 | 二次元コードからオンデマンド配信の申し込みをお願いします。

オンデマンド配信申し込み完了後、動画リストのURLが表示されます。  
配信期間中どなたでもパソコン、スマートフォンなどから動画を何回でもご視聴頂けます。

注)通信料はご視聴いただく方のご負担となります。接続に関するトラブルは一切責任を負いかねます。

URLはお申込者本人のみの利用とし、他の方への共有(SNS等の不特定多数が確認できる場所への投稿含む)はご遠慮ください。  
また、セミナーの録画・録音、画面の撮影は禁止とさせていただきます。

オンデマンド  
配信の  
詳細・応募を  
ご希望の方は  
こちらから



飯田市と大塚製薬株式会社は連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進に取り組んでいます。