

静岡市 健康長寿のまちづくり 市民講演会

いつまでも元気であるために、 だから、今からフレイル予防！

どなたでも
入場無料
先着 400 人

「フレイル」という言葉を知っていますか？
加齢とともに心身の活力（運動機能、認知機能など）が低下し、
要介護になる危険の高い状態を示す言葉です。（英語の“Frailty”=虚弱が語源。）

フレイルにならないため、また、フレイルになっても健康な状態に戻るためには、
「栄養（食・口腔）」、「運動」、そして、「社会参加」が大切だといわれています。
これからの健康で楽しい暮らしのためにも、みんなで「フレイル予防」について学びましょう！



日時：平成30年5月10日（木）13:30～16:30（13:00開場）

場所：グランシップ 11階 会議ホール・風

静岡市駿河区池田 79-4

（JR 東静岡駅下車徒歩 4 分 グランシップ駐車場利用割引有り）



内容：東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢 氏 による講演

しっかり食べて しっかり動いて みんなで楽しく

要約筆記者を用意します。（予定）

楽しみながら健康度を知る
「フレイルチェック」の実践もあります。

静岡市健康長寿のまち専用ウェブサイト

まるけあ



<http://marucare.net>

まるけあ 静岡市

検索

参加のお申し込みは、電話 または FAX（裏面申込書）で。

申込み
問合せ

静岡市 地域包括ケア推進本部

電話 054-221-1576 [平日 8:30～17:15]

F A X 054-221-1577 [24 時間受付]

[申込期間 / 平成 30 年 5 月 8 日（火）まで 先着順]

FAX 054-221-1577

静岡市地域包括ケア推進本部あて

静岡市 健康長寿のまちづくり 市民講演会

いつまでも元気であるために、だから、今からフレイル予防!

< 平成30年5月10日(木) 13:30~16:30 グランシップ 11階 会議ホール・風 >

参加申込書

参加者（代表者）

氏名	
電話番号	()

※電話番号は、万が一、荒天等で中止する場合等に連絡が取れる日中連絡先をご記入ください。

◎ グループ、団体でお申し込みの場合は、参加予定者の御氏名を以下にご記入ください。
(記入欄が足りない場合は追加してください。)

氏名		氏名	
氏名		氏名	
氏名		氏名	
氏名		氏名	
氏名		氏名	
備考 (団体・事業所名等)			