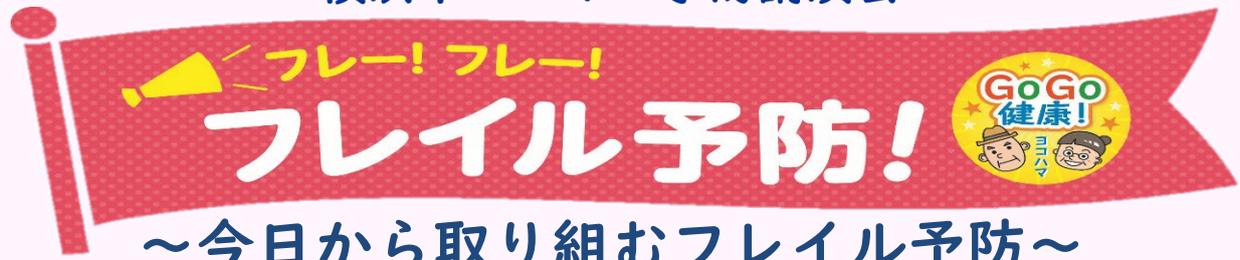


横浜市フレイル予防講演会



普段の生活に取り入れられるフレイル予防のポイントについて、楽しく学ぶ講演会です。

講師: 藤原 佳典 先生

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム研究部長
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター長兼任。北海道大学医学部卒、京都大学大学院医学研究科修了(医学博士)。厚労省一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会委員、横浜市フレイル予防検討会座長ほか、多数の自治体の審議会座長を歴任。多世代共生の地域づくり・ソーシャルキャピタルの視点から高齢者の社会参加と介護予防・フレイル予防について実践的研究を進めている。



日時

令和5年1月12日(木)

午後2時30分から午後4時30分まで(午後2時受付開始)

会場

関内ホール 大ホール(横浜市中区住吉町4-42-1)

対象者

市内在住者 800人(応募者多数の場合は抽選)

参加費
無料



※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、講演会を中止または実施方法を見直す場合があります。

申込期限

令和4年12月2日(金)必着

往復はがき記入例

申込方法

往復はがきに、参加者全員(4人まで)の郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入の上、応募して下さい。(消せるボールペンの使用は不可)

※車いす席や手話通訳をご希望の方は、その旨をご記載下さい。

12月中旬頃までに結果をお知らせします。

郵便往復はがき 〒226-0019 往信	(返信はがき裏面) 書かないでください。
(株)テイクフォー 横浜市フレイル予防 講演会応募受付係	横浜市緑区中山5-14-16

申込先

(株)テイクフォー

横浜市フレイル予防講演会応募受付 係
〒226-0019

横浜市緑区中山5-14-16

※一部業務を(株)テイクフォーに委託して実施しています

郵便往復はがき 返信	(往信はがき裏面) 参加者全員の(4人まで) 郵便番号 住所 氏名(ふりがな) 電話番号
住所・氏名 申込者の	

※「フレール!フレール!フレイル予防!」は、横浜市のフレイル予防の取組推進の愛称です

当日はオンライン配信もあります(要事前申込)。

申込方法など、講演会の詳細はこちらからご確認ください。

横浜市フレイル予防講演会



主催・お問合せ : 横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課
電話:671-3464 FAX:550-4096
Eメール:kf-chiikihokatsu@city.yokohama.jp



横浜市フレイル予防
ロゴマーク

関内ホールアクセスMAP



◆ 関内ホール住所

〒231-8455

横浜市中区住吉町4-42-1

駐車場はありません。公共交通機関を利用してお越し下さい。

◆ 電車でのアクセス

【JR利用

(京浜東北根岸線・横浜線)】

・「関内駅」下車、北口改札から徒歩6分

【市営地下鉄利用】

・「関内駅」下車、9番出口 徒歩3分

【みなとみらい線（東横線）利用】

・「馬車道駅」下車 5番出口徒歩5分

フレイルとは



フレイルとは、高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

つまり、フレイルとは、「健康」と「要介護状態」の“中間の状態”といえます。

また、フレイルに早く気づいて予防することで、**状態の維持・改善が期待**できます。

フレイル予防 4つの柱

「**運動・口腔（お口のケア）・栄養・社会参加**」の取組を、日常生活の中に一体的に取り入れることが大切です！



横浜市版フレイル予防リーフレット

区役所、地域ケアプラザ等で配布しているほか、横浜市のホームページ「元気なうちから介護予防」からダウンロードすることができます。



元気なうちから介護予防 🔍