

# 今日からできる フレイル対策を学ぼう

～2020～

先着各8名



## 第1回

8月3日(月)

14:00～14:45

フレイルってなんだろう？  
わたしはフレイル？

## 第2回

8月17日(月)

14:00～14:45

コロナの影響で  
わたしの身体は  
どう変わった？

## 第3回

8月24日(月)

14:00～14:45

毎日の食事と運動が、  
からだに与える  
イイ影響

**対象** 港区民であればどなたでも

**参加方法** ①センターにて受講  
②ご自分のスマートフォン  
またはパソコンより  
ZOOMにて受講

**申込方法** 電話・FAX・メール  
または直接窓口にて

※ZOOMによる参加方法はお申込  
受付時にご説明します。



《講師》山田 実 先生 筑波大学 人間系 教授

保健学博士・理学療法士 専門分野:老年学・リハビリテーション  
研究テーマ:サルコペニア・フレイルに関する疫学的研究/介護予防事業の健康寿命  
延伸効果の検証/運動介入による健康関連アウトカムへの効果検証

お問合せ

港区立豊岡いきいきプラザ (三田-5-7-7)

TEL : 03-3453-1591 FAX : 03-3453-3613

mail : ikiiki-toyooka@foryou.or.jp