

旭区「介護予防普及啓発講演会」を開催します!!

旭区では、年齢を重ねてもいつまでも元気で自分らしく暮らしていくためにフレイル予防の啓発を行っています。

この度、フレイル予防や生活習慣病予防についてお伝えする、講演会を実施します。
講演会に来場いただいた方にはあさひくんオリジナル手ぬぐいをプレゼントします。

1 実施日時・場所

令和7年11月21日（金）
午後2時から午後4時まで

2 実施場所

旭公会堂（旭区総合庁舎4階）
横浜市旭区鶴ヶ峰1-4-12

3 参加方法・人数等

入場無料・要事前申込み・先着200名
（旭区在住、在勤の方）

講演会来所者全員に
プレゼント!



あさひくんオリジナル手ぬぐい

4 講演会実施内容等

「最近、歩くのがちょっとつらい…そんなあなたへ～明日からできる、ちょっといい習慣～」
坂道の多い旭区でいつまでも元気であるためにフレイル予防、生活習慣病予防のヒントを伝えます。

講師：山田 実 氏（筑波大学人間系教授）



5 申込方法

右の二次元コードよりお申込みいただくか、
旭区役所高齢・障害支援課へ電話（045-954-6191）かFAX（045-955-2675）
でお申し込みください。



6 申込期間

令和7年11月14日（金）17時まで

※当日取材を希望される場合は11月20日（木）15時までに書きお問い合わせ先にご連絡ください

別紙：講演会チラシ



旭区マスコットキャラクター

あさひくん

お問合せ先

旭区高齢・障害支援課長 國分 忠博 Tel 045-954-6198



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



最近、歩くのが ちょっとつらい…

参加
無料
※要申込

そんなあなたへ ～明日からできる、ちょっといい習慣～

坂が多い旭区。少しずつ歩くのが
つらくなってきていませんか？
それ、ひょっとするとフレイルかも…。
いつまでも元気で、自分らしく
暮らしていくためのヒントを、
フレイル予防の視点から
一緒に学びましょう！



日時 令和7年 **11**月**21**日(金)
14～**16**時(開場 **13:30**)

“フレイル”とはなにか
フレイル予防と
生活習慣病予防について
／ お伝えします！ ／

場所 旭公会堂ホール(区役所4階)
横浜市旭区鶴ヶ峰1丁目4-12

定員 **200**名

問合せ 旭区役所 高齢障害・支援課
高齢者支援担当 **045-954-6191**



講師 **山田 実 氏**
筑波大学人間系 教授

要申込み、期限**10月14日(火)9時～11月14日(金)**

電子申請:右の二次元コードより ▶▶▶

電話:045-954-6191・FAX:045-955-2675



FAXでの
申込は
裏面へ→

R7年度介護予防普及啓発講演会 FAX送信票

旭区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当行き

令和7年10月14日(火) 9時から受付開始

FAX:045-955-2675

| ふりがな 氏名 | 年齢 | 電話番号 | 住所 |
|--|----|------|---------------------------|
| | | | ・旭区()町 ・旭区以外 ・横浜市外 |
| | | | ・旭区()町 ・旭区以外 ・横浜市外 |
| 【ご質問等】 ご質問内容は、事前に講師へお伝えし、講演会内容の参考にさせていただきます。 | | | |

申込期間

令和7年10月14日(火) 9時～ 11月14日(金)17時



フレールを予防して毎日を
元気に過ごしましょう!

