

神奈川区介護予防講演会 人生100年時代を元気に乗り切るために！ ～健康長寿の鍵はフレイル予防～を開催します

神奈川区では、「健康長寿を応援します！」をスローガンに、いくつになっても健康で自立した生活を送り、活動的に過ごすことができるようフレイル予防の普及啓発を進めています。このたび、フレイル予防の第一人者である東京大学の飯島勝矢教授をお招きし、健康長寿の秘訣やフレイル予防のポイントについてお話しいただく講演会を開催します。

フレイルチェックを通して、自身の健康状態を見直し、日々の健康づくりや介護予防に生かしてみませんか？

1 開催日時

令和8年10月6日（火）14時 から 16時（開場12時）

※同日、講演開始前の12時15分から同会場ホワイエにて、
フレイル予防普及啓発イベントを開催します。（裏面参照）

2 会場

神奈川公会堂 ホール（神奈川区富家町1-3）

3 対象・定員

神奈川区内在住・在勤の方 300名（先着順・無料）

4 申込方法

8月12日（水）9時から10月5日（月）12時まで電子申請にて受付
（定員に達し次第受付終了）

※電子申請が難しい場合は、電話（045-411-7110）にて受付します。



いじま かつや
講師 飯島 勝矢 氏

電子申請でのお申込みはこちらから▶



《講師プロフィール》

東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長 未来ビジョンセンター 教授

医師、医学博士。東京慈恵医科大学卒業。専門は老年医学、総合老年学。

米国スタンフォード大学医学部研究員などを経て、2016年に東京大学高齢社会総合研究機構教授、2020年より現職。

内閣府や厚生労働省、国が開催している高齢者の健康や地域づくりに関する討論会、会議の構成員を務める。

裏面あり



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

同日、講演開始前に同会場ホワイエにて、フレイル予防普及啓発イベントを開催します
12時15分から13時45分まで（最終受付13時30分）

最近、体力や筋力の低下が気になっていませんか。

講演会前に、測定機器を使った健康チェックで今の状態を確認してみましょう。

どなたでも参加できますので、お立ち寄りください。

AI 笑顔測定器を使った笑顔測定

あなたの笑顔は何点？

「笑う」「話す」「食べる」ためには、お口や舌の機能が健康であることが大切です。

歯科衛生士から笑顔とオーラルフレイル予防の秘訣をお伝えします。



測定器を使った足指年齢測定

足の力を手軽に測定できる健康チェック機器で、足のはじ力（握力）をチェックしてみませんか？
足のはじ力（足の握力）は、身体の安定性や転倒予防など、日常生活における重要な役割を果たしています。

板の上に靴下を履いたまま、足指を握り、その筋力を測ります。



講演会・イベントの詳細は、ホームページをご参照ください。（8月1日から公開します）

https://www.city.yokohama.lg.jp/kanagawa/kenko-iryo-fukushi/fukushi_kaigo/koreisha_kaigo/kaigo-yobou/kaigoyobou-oshirase.html

お問合せ先

高齢・障害支援課長 浅野 Tel 045-411-7101



GREEN x EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

