

西区介護予防講演会 ～人生100年時代を元気で乗り来るために～

健康長寿の鍵は“フレイル予防”を開催します！

無料

### 趣 旨

いつまでも自分らしく、楽しく自由に。

普段から自分の身体と向き合い、気づきを得ていれば、高齢になっても生き生きと暮らすことができます。

西区では、健康寿命をできるだけ長くし、区民の方が住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができるよう、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、介護予防講演会を開催します。



講師：東京大学高齢社会総合研究機構 機構長  
飯島 勝矢教授

### 講演会概要

令和4年6月23日(木) 9時45分～11時30分

	本会場	オンライン会場（映像を視聴）
会場	横浜市健康福祉総合センター4階ホール（中区桜木町1-1）	西区内各地域ケアプラザ、西区内各地区センター、平沼集会所、戸部コミュニティハウス、野毛山荘
定員	250人（先着）	各10人程度（先着）
申込方法	6月10日（金）まで 電子申請、FAX、電話または来庁 （区役所2階23番窓口）	6月10日（金）まで 各施設に電話
URL	申込の連絡先等はこちらをご確認ください。 <a href="https://www.city.yokohama.lg.jp/nishi/kurashi/fukushi_kaigo/koreisha_kaigo/k-aigo-yobou/nishi-fureiluyobou.html">https://www.city.yokohama.lg.jp/nishi/kurashi/fukushi_kaigo/koreisha_kaigo/k-aigo-yobou/nishi-fureiluyobou.html</a>	

### フレイルとは

「健康」と「要介護・寝たきり」の中間を指し、加齢により心身が衰え、社会とのつながりが減少した状態のことです。フレイルになっても、適切な生活習慣や予防的な日常生活を行うことで、健康な状態に戻ったり生活の質を維持することができます。

早期発見、適切な対応が重要です。



※会場にお越しの際は、マスクの着用、検温にご協力ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります

### お問合せ先

西区高齢・障害支援課長 大津 豪 Tel 045-320-8403