

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～

フレイル予防の第1人者！

東京大学高齢社会総合研究機構 機構長
未来ビジョン研究センター教授

い い じ ま か つ や

飯島 勝矢 教授

※講演の中でフレイルチェック体験版も実施します！

日時：令和8年 **10** 月 **6** 日(火) **14** 時～**16** 時

開場：**12** 時～公会堂ホワイエにてホール前スペースでイベント開催中

場所：神奈川公会堂ホール

対象：神奈川区在住・在勤の方

＊要申込

＊参加無料

＊定員先着 300 名

申し込み

8月12日(水)9時から横浜市電子・届出システムの申込みフォームにて
ご申請ください。※1回の予約で最大5名様まで予約ができます。
(代表者の方の連絡先が必要になります)

インターネットでの申込みが難しい場合は、8月12日(水)9時以降
下記問い合わせ先までお電話ください。



申込みはこちら

お問合せ先

神奈川区役所 高齢・障害支援課 電話：045-411-7110

「フレイル」とは、気力・体力が低下し、要介護のリスクが高くなった状態のことです。

歳のせいとあきらめないで、自分らしく元気に暮らしていくために、
早く気づいて、今日からフレイル予防を始めましょう。



神奈川区は健康長寿を応援します！

