

神奈川区フレイル予防普及啓発イベント

無料 先着順

神奈川区在住・在勤の方

令和8年

10月6日(火)

場所:神奈川公会堂ホワイエ

*ホール前のスペース

12時15分~13時45分

*開場 12時~

*最終受付 13時30分

当日、14時から飯島勝矢先生のフレイル予防講演会もあります。

あなたの笑顔は100点？ AI 笑顔測定器で測定！

日常生活における笑いは、
人との会話や食事の場面で多く生じます。



笑う門には
福来る！

笑う・話す・食べるは、
お口の機能と密接に関係があります。

笑顔とお口の相乗効果！

免疫力アップとエイジングケア

宮崎歯科衛生士より、
笑顔とオーラルフレイル予防
の秘訣が学べます！

足指年齢測定！ 足はじ力チェック！



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。

足はじ力とは？

足の握力のことです。
主に足指で踏ん張り、
蹴り出す時に使われる力で、
体のバランスの安定などに
大きな影響を与えます。



姿勢
矯正

転倒
予防

血流
促進

歩行力

運動力

バランス

問合せ：神奈川区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当

電話:045-411-7110 FAX:045-324-3702

毎日の生活にちょい足し！ 気軽にフレイル予防！

★元気に歩けること★バランスを保てること★体を維持する毎日の食事★お口の健康★人とつながること