

人生 **100年** 時代

これから**元気で**いるために

元気な今が**チャンス!**

今日から!

いくつからでも!



フレイル予防、はじめませんか?

無 料

フレイルとは…

「健康」と「要介護状態」の“中間の状態”です。
体の状態に早く気づいて、フレイル予防することで、状態の維持・改善が期待できます。



健康寿命を延ばして、いつまでも元気でいられる方法をお伝えします!

日時

9月20日 (金)

14:00~16:00 (開場 12:30)

会場

港北公会堂 ホール

講師



やまだ みのる

山田 実 氏

筑波大学人間系 教授

同日・同会場にて開催

無 料

健康 チェック

開催時間 **12:30~13:30**

(12:20受付開始)

先着順

自分のからだの**状態を知る** きっかけに!



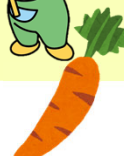
握 力

全身の筋力の目安
がわかる!



体組成計測定

自分の身体の筋肉量
がわかる!



ベジチェック

推定野菜摂取量
がわかる!

協賛：日本生命、メガロスほか ※参加人数に限りがあります。状況により、内容の変更等をおこなうことがあります。

お問い合わせ 港北区役所 高齢・障害支援課 TEL:045-540-2218

詳細は裏面へ



★講師紹介★



山田 実 教授

神戸大学大学院医学系研究科にて学位取得後、
2008年 京都大学大学院医学研究科助手
2010年 同大学院助教
2014年 筑波大学人間系准教授
2019年 同大学教授(専門分野:老年学)

日本老年療法学会副理事長
日本サルコペニア・フレイル学会理事
日本転倒予防学会理事
日本予防理学療法学会理事
日本老年医学会代議員
日本体力医学会評議員 など

先生の研究をもっと詳しく知りたい方は

YAMADA Lab. 筑波大学

で検索!

★講演内容★

外出の機会が少なく、心や身体が衰える方が増えてきています。いつまでも元気であるためには、身体・お口・心の健康が大切です。運動や けん診の機会をもつことの他に、人と交流することが健康を維持するための秘訣です。

この講演会では、いきいき元気でいられるために「今日」から始められる方法についてお話しします。

先生のお話のほかに…

- ・消防署から予防救急についてのお話(転倒予防など)
- ・港北区での取り組みについてのお話

なども予定しています。

★会場案内★

港北公会堂

横浜市港北区大豆戸町26-1

○東急東横線「大倉山駅」
徒歩 7分

○横浜市営バス・川崎鶴見臨港バス
「港北区総合庁舎前」下車
徒歩 1分

