

「フレイル」って
聞いたことある？
知らないと
損する健康の話



フレイル予防 講演会

入場
無料

申込
不要

日時：10/16(木)

※手話通訳ご希望の方は
裏面をご覧ください。

会場：横浜市緑公会堂



14：45～16：00



講演会

フレイル予防と社会参加

講師 博士(スポーツ科学) 理学療法士 高橋 淳太 氏
明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究員



講演会前の催し ※原則講演会にご参加ください。

13：00～14：30

※14:15受付終了(混雑状況によっては、早めに終了になる場合があります)



健康チェック

老化物質の蓄積状況をチェック

- ①明治安田生命：血管年齢、AGE s センサ
- ②横浜市スポーツ協会：握力、開眼片足立ち、5m歩行
- ③緑区役所健康づくり係：推定野菜摂取量、滑舌チェック



ゲームスポーツ体験

テレビゲームを使ったボウリングです！
初めての方も楽しく体験できますよ♪



お問い合わせ：緑区高齢・障害支援課 TEL:045-930-2311
FAX:045-930-2310

たかはし じゅんた

【講師】 高橋 淳太 氏

博士(スポーツ科学)、理学療法士



< 講師紹介 >

公衆衛生学や老年学が専門。”生活習慣の改善”や”社会参加”を通じて、高齢者が介護を必要としない健康的な生活を送るための研究を実践中。

< 経歴 >

- ・河北医療財団 河北総合病院 理学療法士
- ・東京都健康長寿医療センター研究所 研究員
- ・国立研究開発法人 産業技術総合研究所 研究員

< 現職 >

- ・明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究員

○会場案内図

横浜市緑公会堂



【住所】 横浜市緑区寺山町118

【交通】

JR横浜線／
横浜市営地下鉄(グリーンライン)
中山駅より徒歩5分

*駐車場には限りがあります。
できるだけ公共交通機関を
ご利用ください。

○手話通訳をご希望される方へ

締切

10/2(木)

事前の申し込みが必要です。
メールまたはFAXでお問い合わせください。

メールアドレス:md-koreisyogai@city.yokohama.lg.jp
FAX:045-930-2310

利用希望者様のお名前・連絡先をお知らせください。追って、担当よりご連絡させていただきます。