



渋谷 フレイル 予防フェア



2022.
12.15【木】
13:30-17:00
(12:45～受付開始)

2022
楽しく、気軽に、健康に!
Shibuya Frail Prevention Fair

実施会場 渋谷区本庁舎15階
スペース428
定員(先着順) 会場参加者120名
対象 渋谷区在住
在勤・在学の方
YouTube **LIVE** <配信あり>
※オンライン視聴は申込不要 ※WEBサイト上に掲載します

渋谷区民・渋谷区に通勤、通学するひとが、いつまでも生き活きと過ごせるよう、
フレイルを正しく理解し、「介護予防」「閉じこもり予防」「健康づくり」を始めるきっかけを提供します。

プログラム

13:30- 第1部/基調講演

「健康で長生きするためのコツ」
荒井 秀典氏 | 国立長寿医療研究センター 理事長

14:30- 第2部/パネルディスカッション

「今から始めるフレイル予防」
～健康寿命を延ばすための3つのポイント～



荒井 秀典氏
国立長寿医療研究センター
理事長



川口 美喜子氏
大妻女子大学
家政学部食物学科
管理栄養士専攻教授



澤登 久雄氏
社会医療法人財団に医会
牧田総合病院地域ささえあいセンター
センター長

15:30- 第3部/体験会

- eスポーツ(ミニゲーム)体験
- ボッチャ体験
- 最新技術によるフレイルチェック体験など



常設:パネル展示



お申し込み方法

※定員に達した際は WEB サイトにてお知らせいたします

会場でのご参加は事前申込制です(先着順)。1申込について、4名様までです。
【当日のご案内】を郵送しますので、イベント当日は、必ず会場までお持ちください。
車椅子を利用されている方、手話通訳が必要な方は、申込時にお知らせください。

受付開始 2022年11月4日(金) 10:00より
※定員に達し次第、受付終了



お申し込み
フォーム

「渋谷フレイル予防フェア」
WEBサイト
より、お申し
込みをお願い
します。



FAX
ハガキ

下記項目をご記入の上、お送りください。

- 記載内容 氏名(ふりがな)、年齢、郵便番号、住所、電話番号、同行者氏名/年齢(3名様まで)
- 送付先 ハガキ 〒150-0036 東京都渋谷区南平台町4-8-508 「渋谷フレイル予防フェア運営事務局」あて
- FAX 03-5784-0533 「渋谷フレイル予防フェア運営事務局」あて



TEL

03-6427-1085
渋谷フレイル予防フェア
運営事務局
(株式会社グリーンアップル内)
受付時間 月曜日～金曜日
10:00-18:00
(※祝日を除く)

<お問い合わせ>

渋谷フレイル予防フェア運営事務局(株式会社グリーンアップル内)
Mail:info@shibuya-frail-yobou.tokyo TEL:03-6427-1085/FAX:03-5784-0533

<https://shibuya-frail-yobou.tokyo>

「フレイル予防」に関する 渋谷区の支援のご案内



研修会

フレイル予防のための通いの場等活動支援研修

全5回

フレイル予防に効果的な運動・栄養・口腔プログラムの体験・練習を行います。通いの場などの普段の活動にフレイル予防をプラスして、より効果的に活動を継続しましょう。

詳細はこちら



講師派遣

通いの場への介護予防・フレイル予防推進員の派遣依頼

介護予防・フレイル予防推進員が通いの場を訪問し、フレイル予防の講話や体操指導を行います。詳しくは下記問い合わせ先にご連絡ください。

情報発信

しぶや元気サポート通信

フレイル予防に関する最新情報や渋谷区の地域情報、講座などの情報を毎月1回、ホームページに掲載します。

詳細はこちら



自宅で運動

自宅でできる簡単フレイル予防動画

自宅でもフレイル予防に取り組めるよう、10分程度の運動動画を順次配信しています。

詳細はこちら

