

参加
無料

千代田区フレイル予防講演会

CHIYO
FULL
LIFE

今から始める！ 健やかな未来のための 知恵と行動



①講演 東京大学高齢社会総合研究機構 機構長 飯島勝矢先生

②体操 フレイル予防に役立つ、簡単な体操を行います

会場型・オンライン型
同時開催！
ご都合に合わせて
ご参加いただけます



会場型ご参加の方に
不織布バッグプレゼント



申込み〆切
6月28日
(金曜日)

日 時

令和6年7月6日(土曜日)
午前10時～12時(開場9時30分)

対 象

千代田区在住・在勤・在学の方

定 員

会場型：60名 オンライン型：100名 (先着順)

場 所

会場型：高齢者総合サポートセンター
かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)
オンライン型：参加者様のご自宅

申込み

下記の申込み先まで、☎電話または✉メールにて

- ①講演名 ②氏名 ③住所 ④年齢 ⑤電話番号
⑥千代田区との関係(在住・在勤・在学のいずれか)
⑦参加方法(会場型/オンライン型) をお伝えください

※先着順のため、申し込みが定員に達しますと受付終了となります
※オンライン型をご希望の方は、メールにてお申込みください
視聴のためのご案内をメールでお送りします

申込み・
問合せ

千代田区 保健福祉部 在宅支援課 介護予防担当

☎ 電 話 03-5211-4223 [平日9時～17時まで受付]
✉ メール zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp [24時間受付]

講師プロフィール

飯島勝矢 医師/医学博士
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

- ◆ 内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員
- ◆ 厚生労働省
「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関する有識者会議」構成員
「人生100年時代に向けた高齢労働者の安全と健康に関する有識者会議」構成員
「国民健康・栄養調査企画解析検討会」構成員 「全国在宅医療会議」構成員

【専門】

老年医学/老年学（ジェロントロジー：総合老年学）
特に健康長寿実現に向けた超高齢社会のまちづくり・地域包括ケアシステム構築・
フレイル予防研究・在宅医療介護連携推進と多職種連携教育

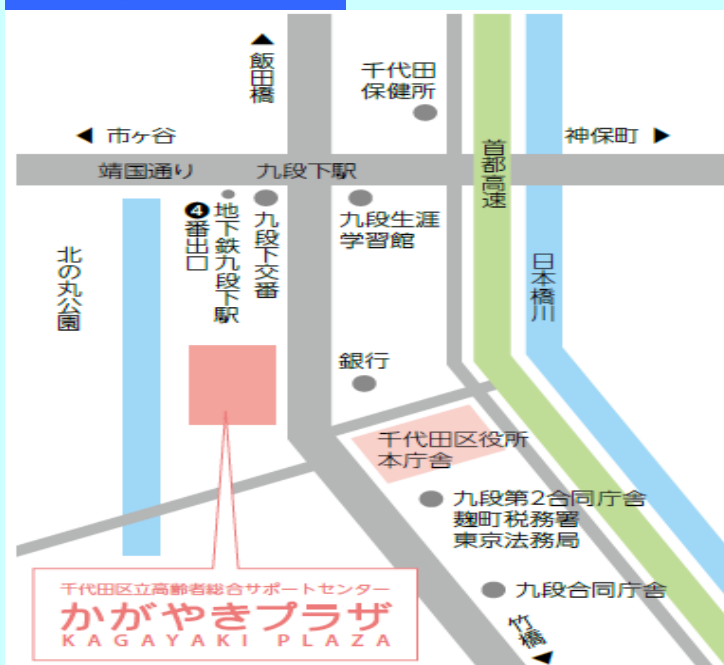
会場型にご参加の方へ

- ・ 水分補給用の飲み物をご持参ください
- ・ 動きやすい服装でお越しください

オンライン型にご参加の方へ

- ・ Web会議ツール「Zoom」を使用しますので、インターネット環境が必要です
- ・ Zoom利用料は無料ですが、データのダウンロードや利用時に係る通信料は自己負担となります
- ・ パソコン、スマートフォン、タブレットのいずれかでご視聴ください
- ・ 講義開始の15分前にZoomの入室を開始します
- ・ 操作に不慣れな方は、早めにログインしてご参加ください
- ・ 当日は、車輪のついていない背もたれ付きの椅子をご準備ください

会場アクセス



講演内容

フレイルを知り、気づき、ご自身の状態を知る機会にご活用下さい。また、フレイル予防の三本柱（身体活動・栄養・社会参加）を意識してすぐに取り組める日常生活の一工夫をお伝えし、体感していただきます。

高齢者総合サポートセンター
かがやきプラザ（九段南1-6-10）

- ・ 東京メトロ東西線
- ・ 東京メトロ半蔵門線
- ・ 都営地下鉄新宿線 九段下駅から徒歩3分