

参加
無料

フレイル予防講演会

CHIYO
FULL
LIFE

元気シニアの秘訣は
運動・栄養・“プラス1”

講師 筑波大学 人間系教授

山田 実 氏

日時

令和7年 7月5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：60名（先着順）
録画配信：100名（先着順）

場所

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）

申込み

下記の申込み先まで、ポータルサイト、☎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／録画配信）をお伝えください

※先着順のため、申込みが定員に達しますと受付終了となります

※録画配信をご希望の方は、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

録画配信で
視聴することも
できます！



会場にご参加の方へ
クリアボトルプレゼント

申込み〆切
7月2日
（水曜日）

問合せ 千代田区役所 在宅支援課 介護予防担当

☎ 03-5211-4223（平日9～17時）

✉ zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp

（24時間受付）

オンライン申込
ご希望の方⇒

※千代田区ポータルサイト
につながります（要登録）



講師プロフィール

山田 実 筑波大学人間系 教授
【専門分野】 老年学

日本予防理学療法学会理事長、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、
日本老年医学会代議員、日本体力医学会評議委員

会場にご参加の方へ

- ・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

録画配信の方へ

- ・後日、録画配信視聴用のURLを送付いたします
- ・2カ月間視聴可能です

会場アクセス



講演内容

| | |
|-----------------|-------------|
| 10:00~ 10:05 | 開会 挨拶 |
| 10:05~ 11:00 | 講演 |
| 11:00~ 11:10 | 質疑応答 |
| 11:10~ 11:15 | 休憩 |
| 11:15~ 11:25 | フレイルチェック |
| 11:25~ 11:50 | 運動 |
| 11:50~ 11:55 | 区からの教室等情報提供 |

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