

# フレイル予防講演会

CHIYO  
FULL  
LIFE

～フレイル予防のための食事とオーラルフレイルの関わり～

講師

東京都健康長寿医療センター研究所  
自立促進と精神保健研究チーム  
専門副部長

**本川佳子 氏**



日時

令和8年6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：60名（先着順）  
録画配信：100名（先着順）

後日、録画配信で  
視聴することも  
できます！



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  
お申し込みください。※メール記載事項は裏面参照

参加費

**無料**



申込み〆切  
6月5日  
（金曜日）

会場にご参加の方へ  
クリアボトルプレゼント

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](mailto:zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp)

（24時間受付）

ポータルサイトから  
申込をご希望の方⇒  
※千代田区ポータルサイト  
につながります（要登録）



## ☐申込メール記載事項

- 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
- ※録画配信をご希望の方は、メールにてお申込みください  
後日、視聴のためのご案内をメールでお送りします

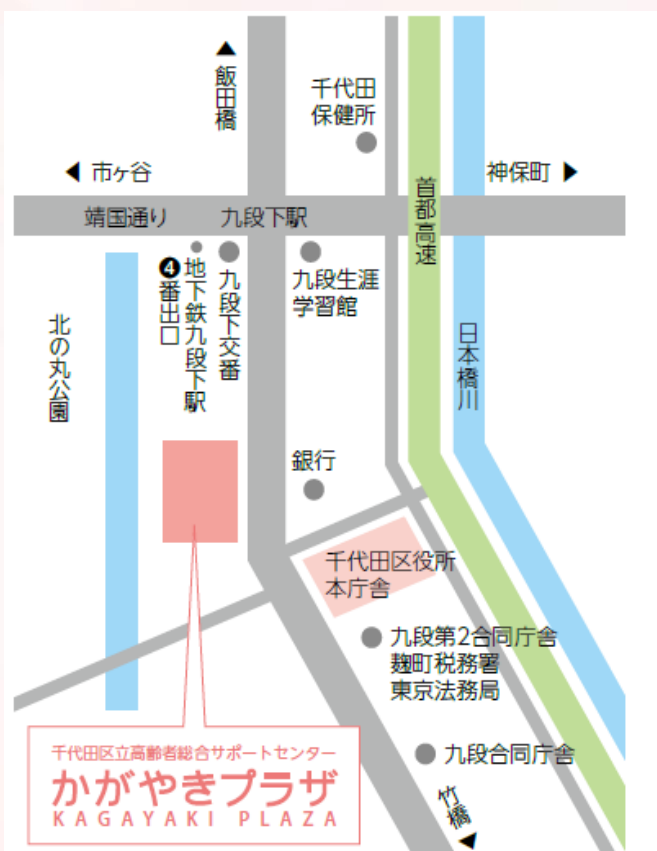
## 会場にご参加の方へ

- ・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~ 10:55	講演
10:55~ 11:00	休憩
11:00~ 11:15	フレイルチェック
11:15~ 11:25	質疑応答
11:25~ 11:50	運動
11:50~ 12:00	区からの教室等情報提供 閉会 挨拶

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