

令和4年度 静岡市フレイル予防 市民講演会  
 人生100年時代を元気で乗り切るために  
 健康長寿、鍵は... /

# フレイル予防

「フレイル」という言葉を知っていますか？

加齢とともに心身の活力(運動機能、認知機能など)が低下し、要介護になる危険の高い状態を示す言葉です。  
 (英語の“Frailty” = 虚弱が語源。)



フレイルにならないため、また、フレイルになっても健康な状態に戻るためには、「栄養(食・口腔)」、「運動」、そして「社会参加」が大切だといわれています。これからの健康で楽しい暮らしのためにも、みんなで「フレイル予防」について学びましょう。

**日時** 令和5年2月6日(月) 14:30~16:00 (14:00 開場)

**会場** 静岡市清水区役所 3階 ふれあいホール  
 静岡市清水区旭町 6-8  
※駐車場が少ないため、公共交通機関をご利用ください。

**定員** 先着100名

**内容** 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  
**飯島 勝矢氏**による講演会



**入場料** 無料 どなたでも

※新型コロナウイルス感染症の状況により変更となる場合があります。  
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のためマスク着用にご協力ください。

**申込先** **先着順** — 参加のお申し込みは、市コールセンターへ —

**TEL: 054-200-4894** [平日 8:00 ~ 20:00]

楽しみながら健康度を知る  
**「フレイルチェック」**の実践もあります



**受付期間**

令和5年1月12日(木) ~ 2月2日(木)

【問合せ】 静岡市 地域包括ケア推進本部

**TEL 054-221-1576**



静岡市健康長寿のまち専用ウェブサイト

**まるけあ**

まるけあの最新情報を  
要チェック!

<https://marucare.net>

まるけあ 静岡市



検索