

老いる。 フレイル。 予防する。

こんな人におすすめの講座です

65歳以上の
シニア
必見！！

最近老いてきたな…と感じる

健康長寿の秘訣に興味がある

イキイキと自分らしくありたい！

参加
無料

～めざせ健康長寿！人生100年時代の処方箋～

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。運動や食事に気を付けていても「フレイル」になってしまう意外な落とし穴が…

フレイル研究の第一人者で、千葉県柏市を舞台に2000人の高齢者を研究している東京大学の飯島勝矢教授が、新たな科学的知見に基づくフレイル概念とその予防について分かりやすく、そして熱くお伝えします。

事前予約制 定員 先着200名

2020.11.18 Wed 13:30-16:00

場所 市民文化会館 キラリ☆ふじみ メインホール



GUEST 飯島勝矢

東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長

東京慈恵会医科大学卒業。専門は老年医学、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、フレイル予防研究などを進める。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」構成員などを務める。NHK「ガッテン！」「チョイス@病気になったとき」他メディア出演多数

申込方法

10/26（月）から電話・ファックス・メールで申込受付開始

申込先 富士見市 健康増進センター 介護予防係

☎049-252-3771 ☎049-255-3321 ✉kenkouzoushin@city.fujimi.saitama.jp

感染予防対策

・座席間隔（600席→200席）

・検温&手指の消毒

・換気

・マスク着用



※体調の優れない方のご参加はご遠慮ください。感染防止へのご協力をよろしくお願いします。

主催：富士見市健康増進センター

後援：富士見医師会

富士見市歯科医師会

富士見市薬剤師会