

健康長寿と幸福長寿 鍵は「フレイル予防」

～地域のために、生きがいのために～

定員
200名

事前
申込制

シニア
必見!



加齢とともに心身の活力（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。富士見市では、令和2年度から住民ボランティアである「フレイルサポーター」が中心となりフレイル予防事業に取り組んでいます。

これからも地域全体でフレイル予防に取り組み、健康で楽しい暮らしを実現するために、東京大学の飯島勝矢教授からフレイル予防の秘訣について学びましょう！

こんな人におすすめの講座です！

- 最近衰えてきたな…と感じる
- イキイキと自分らしくありたい
- 健康長寿の秘訣に興味がある
- 何か地域活動に参加してみたい

日時 2024年 **7**月**13**日(土)

時間 13:30～15:30 (12:30開場)

場所 **鶴瀬コミュニティセンター ホール**
住所：富士見市羽沢3-23-10

申込方法 下記申込先へ電話またはWEBサイト
からお申し込みください
申込期間：令和6年6月24日(月)～

講師

東京大学高齢社会総合研究機構 機構長
東京大学未来ビジョン研究センター 教授

飯島 勝矢 氏

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」有識者民間議員などを務める。



お申込み
お問合せ

【主催】富士見市健康増進センター

☎ 049-252-3771

✉ kenkouzoushin@city.fujimi.saitama.jp



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



富士見市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。