

フレイル予防

人生100年を元気に過ごそう！



～ 要介護にならないためにフレイルを克服しよう ～

日時

令和8年 10月6日(火) 14:00～16:00

受付開始: 13時40分

内容

- (1)フレイルとは、フレイル予防とは
- (2)元気でいるために健康管理の必要性
- (3)自己診断テスト
- (4)認知症との関連性
- (5)最新の医療・研究状況

フレイル
予防の3要素

運動、身体活動

転びやすい、足腰が弱って歩けない、疲れやすい等を防ぐ体操、散歩(規則正しい運動)

食事・口腔ケア

10食品群を幅広く摂取、噛む力、飲み込む力を鍛える(低栄養の防止)

社会参加

趣味のサークル、地域活動、ボランティア参加(孤独・孤立防止)

講師

穴戸 佳子さん

東京都健康長寿医療センター認定 介護予防運動指導員

会場

ソレイユさがみ セミナールーム2

JR線・京王線橋本駅北口「イオン橋本店6階」

申込み

参加費 無料 保育: 2歳以上未就学児(要予約・無料)

定員 35名

申込み ソレイユさがみ ☎ 042-775-1775

申込み開始 9月5日から FAX 042-775-1776

主催: ソレイユさがみ (相模原市立男女共同参画推進センター)

企画団体: 「希望の仲間さがみはら」

ソレイユさがみHP

