

フレイル対策 普及オンラインセミナー

<主催> 神奈川県

2023年

11月22日(水)

15:15 ~ 17:00

参加費無料

「フレイル」とは、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）が低下した状態を言います。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制することができます。

第一部では、フレイル予防の第一人者である、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 勝矢氏をお招きしフレイルに関する講演を、第二部では上級フレイルトレーナー 成田 慎一氏によるフレイルチェックの実演を行います。年をとっても元気で過ごすには、どうしたらよいか学んでみませんか？

プログラム

(1) フレイルってなに？

～健康寿命をのばす秘訣を知ろう！～

講師：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



(2) フレイルトレーナーによるフレイルチェックの実演

講師：上級フレイルトレーナー 成田 慎一 氏



<開催方法>

ZOOMによるオンライン開催（アカウント等は後日送付）

※受講するために必要な視聴環境と通信費は、受講者負担・責任にてご準備ください

<定員> 500名

<申し込み> ※11月15日まで

○PCの場合

<https://www.kanafuku.jp/long/frail.html>にアクセスし、
セミナーページよりお申し込みできます

○スマホ・タブレットの場合

右記のQRコードからお申し込みできます



申し込みフォームに遷移します

<お問い合わせ> 公益社団法人 かながわ福祉サービス振興会
情報センター Tel.045-680-5686