

参加無料

健康を考えよう

～社会参加・栄養・運動～

フレイル予防を学ぶセミナー

令和7年 8月11日 [月] 祝
10:00～12:15 (受付 9:45～)

健康の維持に影響を及ぼすフレイルについて、社会参加・栄養・運動をテーマに、予防策など実際に役立つ最新情報を紹介、皆さまのアンチエイジングに繋がります。

会場 横浜市横浜開港記念会館 2階 / 9号室 (横浜市中区本町1丁目6番地)

電車でお越しの場合

・JR京浜東北線・根岸線「関内駅」南口 徒歩約10分
・市営地下鉄線「関内駅」1番出口 徒歩約10分
・みなとみらい線「日本大通り駅」1番出口 徒歩約1分

バスでお越しの場合

(横浜市営バス 8、20、21、58、158系統、神奈中バス 11系統)
・「本町1丁目」下車 徒歩約1分
・「日本大通り駅・県庁前」下車 徒歩約3分

対象 神奈川県にお住まいの60歳以上の方 定員 40名 (先着順)

参加料 無料

プログラム

社会
参加

講義1

フレイル予防の秘訣は人や社会とのつながり



講師：村山 洋史 氏

東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究副部長 テーマリーダー

東京大学 医学部 卒
保健学博士
公衆衛生学修士

講義2 未来の健康を支える食習慣について 食



講師：下原 佐土子

(公財)かながわ健康財団
(管理栄養士・健康運動指導士)

講義3 体が変わる! どこでもできる簡単体操 運動



講師：長谷川 晴美

(公財)かながわ健康財団
(管理栄養士・健康運動指導士・認定心理士)

〔申込方法〕

電話またはメールで事前に

① 氏名、② 住所、③ 電話番号、④ 人数 をご連絡ください。

事前申込制、先着順とし、定員に達した場合は受付を終了します。

※メールでお申し込みの場合は、件名を「フレイル」にしてお送りください。

申込先:公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課 (平日 9:00～17:00)

電話 045-243-2008 メール kanagawa-kenkou@khf.or.jp

〔主 催〕公益財団法人かながわ健康財団



申込メールアドレス
QRコード