

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

講義1

フレイル予防の秘訣は人とのつながり

社会
参加



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)

東京大学大学院 医学系研究科修了
博士 (保健学)
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