

人生 100 年時代を元気で乗り切るために

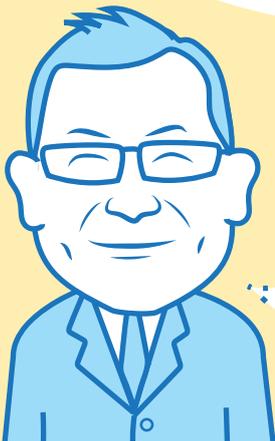


近ごろ、出かけるのも人に会うのも  
あっくうになってきたんだが…

最近、あまり食欲もないし、  
よく人に「痩せた？」って  
言われるんだけど…



こんな症状を感じたら「フレイル」を  
疑ってください。フレイルとは、要介護  
になる一歩手前の状態のこと。その予防  
や長寿の秘訣について、お伝えします。



# 健康長寿の鍵は フレイル予防

無料

講演会

人生 100 年時代を元気で乗り切るために  
～講師と一緒にフレイルチェックをしてみましょう～

講師 飯島勝矢 教授 (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)



本会場  
にて

西区  
歯科医師会による  
個別の歯科相談会  
同時開催  
※予約制

参加者には  
オーラルケアグッズ  
プレゼント!



日時 6月23日(木) 9時45分(開場9時10分)

本会場

横浜市健康福祉総合センター4階ホール  
(中区桜木町1-1)

【定員】250人(先着)  
【申込】5月23日～6月10日  
に電子申請、FAX、電話  
または来庁(区役所2階23番窓口)



オンライン会場

区内各地域ケアプラザ、地区センター、  
平沼集会所、戸部コミュニティハウス、  
野毛山荘(映像で講演を視聴)

【定員】各10人程度(先着)  
【申込】5月23日～6月10日に各施設  
に電話

(主催) 西区高齢・障害支援課 (共催) 西区歯科医師会

お問い合わせは ☎320-8410 FAX 290-3422 西区高齢・障害支援課