

セミナー

現場に活かす 役立つ

フレイル対策

令和6年12月3日(火)

14:00~16:00(受付 13:30~)



フレイルは、加齢や病気によって身体的・精神的な機能低下により徐々に衰え、心身ともストレスに弱くなってしまった状態です。高齢者の健康維持に影響を及ぼすこのフレイルについて、原因、チェック方法、改善方法、予防策を運動実践や健康度測定の利用を交え紹介します。地域指導者や高齢者施設関係者等の現場での活用に繋がります。

会場 神奈川県民ホール 6階 / 大会議室 (横浜市中区中區山下町3-1)

【横浜市営バス】

8系統・58系統・20系統・2系統・109系統「芸術劇場・NHK 前」下車 徒歩約2分
26系統「大さん橋入口」下車 徒歩約1分

【東急東横線(みなとみらい線)】 「日本大通り駅」下車 徒歩約8分

【JR京浜東北根岸線・横浜市営地下鉄ブルーライン】 「関内駅」下車 徒歩約15分

対象 地域指導者、高齢者施設関係者等 定員 30名(先着順)

参加料 1,000円

プログラム

講義1

フレイル対策と
社会参加のポイント



講師：成田 慎一氏
(公社)かながわ福祉サービス振興会
(理学療法士、上級フレイルトレーナー)

講義2

低栄養に
ならない工夫



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

高齢者に
最適な運動



講師：市野瀬 厚
(公財)かながわ健康財団
(健康運動指導士)

なお、「脚筋力測定」「握力測定」を現場での活用の参考として、セミナー前後で体験いただきます。

〔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



申込メールアドレス
QRコード

〔主催〕公益財団法人かながわ健康財団 〔協力〕公益社団法人かながわ福祉サービス振興会