



フレイル予防講演会～健幸社会を目指して～の開催について

このことにつきまして、次のとおり講演会を開催いたします。

1 開催日時・場所

令和6年1月17日（水） 14：00～16：00
新日本造機ホール（くれ絆ホール）

2 講演テーマ・講師

第1部 特別講演

「健康長寿を守るフレイル予防」

講師：国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 顧問 大内 尉義

第2部 フレイル予防講座

講座①：「座ったままできるフレイル予防体操ーいきいき百歳体操ー」

講師：地域リハビリテーション活動支援事業サポートセンター
呉共済病院 理学療法士 松本 拳斗

講座②：「お口の健康からはじめるフレイル予防」

講師：一般社団法人広島県歯科衛生士会呉・竹原地区会
歯科衛生士 黒田 景子，浮田 瑞穂

講座③：「おいしく食べてフレイル予防！」

講師：株式会社クリニコ中国営業部広島支店チーフ
腸活アドバイザー 岩崎 良祐

3 対象者

市民（市政だより，SNS，くれえばん，チラシ配布で周知）

4 開催目的

- (1) フレイルについて正しく理解する。
- (2) フレイルを予防し健康寿命を延ばすポイントを学ぶ。
- (3) 介護予防・閉じこもり予防・健康づくりを始めるきっかけを提供する。

フレイル予防講演会

～健幸社会を目指して～

日時：2024/1/17(水) 14:00～16:00
(開場13:30)

会場：呉市役所1階 新日本造機ホール
(くれ絆ホール)

※呉市役所駐車場は有料です。

入場無料
申込不要



第1部 特別講演

「健康長寿を守るフレイル予防」

講師：国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 顧問 大内 尉義 先生

第2部 フレイル予防講座

「元気の秘訣お伝えします フレイル予防講座」

運動、口腔、栄養の専門家が日常生活の中で今すぐできることを教えます

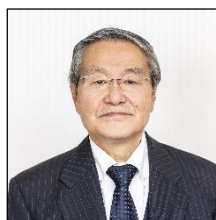
試供品
あり

【お問い合わせ】 呉市高齢者支援課 TEL: 0823-25-3149

第1部 特別講演

「健康長寿を守るフレイル予防」

講師：国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 顧問
大内 尉義 先生



【講師紹介】

国家公務員共済組合連合会虎の門病院 顧問，東京大学名誉教授。
広島大学附属福山高校卒業。昭和48年東京大学医学部卒業。昭和61年
東京大学医学部老年病学教室講師を経て，平成7年に東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座教授に就任。その後，東京大学医学部附属病院副院長，虎の門病院院長を経て令和2年から現職。

第2部 フレイル予防講座

「元気の秘訣お伝えします フレイル予防講座」

講座①：座ったままでできるフレイル予防体操ーいきいき百歳体操ー

講師：地域リハビリテーション活動支援事業 サポートセンター
呉共済病院 理学療法士

講座②：お口の健康からはじめるフレイル予防

講師：一般社団法人広島県歯科衛生士会呉・竹原地区会 歯科衛生士

講座③：おいしく食べてフレイル予防！

講師：株式会社クリニコ中国営業部広島支店 腸活アドバイザー

フレイルとは



健康



フレイル



要介護

フレイルとは、加齢に伴い体力や気力が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態のことです。フレイル予防に必要なポイントを学び、健康寿命を延ばしましょう。