

加齢による身体の衰えを予防したい方へ

フレイル予防の基礎講座

フレイルとは、加齢による身体の衰えによって、介護が必要になる前の虚弱な状態をいいます。しかし、早めに気づき対策をとることで改善できる可能性もあります。

いつまでも自分らしく、自立した生活が続けるために、専門家から楽しく学びながら予防に取り組んでみませんか。皆さまのご参加をお待ちしています。

開催日時：2026年 **7月24日(金)**

13:30開場 14:00～15:30

場 所：浦安市民プラザWave101

大ホール（イオンスタイル新浦安 4階）

参加費：無料



事前予約
不要
先着100名

テーマ「防災は、日々の健康づくりから — フレイル予防で災害に備える —」



隈丸 加奈子 先生

順天堂大学大学院健康データサイエンス研究科 教授

講演概要：

足腰が弱っていると、災害が起きたときに素早く避難したり、避難所での生活が負担になることがあります。また、災害時の避難生活では体を動かす機会が減ったり、食事が偏ったりすることで、フレイルが進みやすくなります。

本講演では、こうした課題を踏まえ、日常のフレイル予防（運動・栄養・社会参加）が「いざという時の備え」になるという視点から、災害に強い身体と生活をつくるための第一歩を考えていきます。

*市民プラザ専用の駐車場はございません。イオンスタイル新浦安の有料駐車場をご利用の場合、駐車サービス券の発行は出来ません。

主 催

順天堂大学フレイル・ロコモ予防ドック10年プロジェクト
(浦安市介護予防プロジェクト事業)

共 催

共創の場形成支援プログラムCOI-NEXT順天堂大学拠点

お問い合わせ



juntendoproject@gmail.com



050-5897-3190 (平日13時～16時) 順天堂大学医療看護学部 原田・大村

