

シニアはメタボよりフレイル対策
～いつまでも元気で過ごすために～

参加費無料
先着 150 名

フレイル予防シンポジウム

「フレイル」の第一人者である 東京大学の飯島教授をお招きし、すぐに役立つフレイル予防の極意をお届けします。(講演の動画は、後日兵庫県ホームページで配信予定)

3つのポイントでフレイル予防!



栄養(食事・口腔)



運動



社会参加

日時:令和2年 11 月 21 日(土)13:00~16:00(受付 12:30~)

会場:シーサイドホテル舞子ピラ神戸 あじさいホール(神戸市垂水区東舞子町)

【内容】

■基調講演「いつまでも元気であるために、だから今からフレイル予防(仮題)」
(13:40~15:20)

講師 東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島勝矢氏

■あなたは大丈夫?フレイルチェック体験コーナー(13:00~16:00)

- ・フレイルチェック
- ・お口の元気度チェック
- ・Body-KIN(体幹機能の評価)

先着 100 名おみやげつき

Body-KIN(ボディ筋)は、全国初のフレイルを早期に発見できる画期的なシステムです!

⇒ 20 名限定(各回 10 名、1 回目 13:00~13:30、2 回目 15:30~16:00)

*当日 12:30~先着順に整理券を配布します。

■見て さわって すぐにわかる!フレイル展示コーナー(13:00~16:00)

■定員(150名)を超過した場合は、参加をお断りすることがありますのでご了承ください。

■新型コロナウイルス感染症予防のため、当日はマスクの着用をお願いします。なお、風邪症状等がある場合には、参加をご遠慮ください。



■参加申込みが必要です

裏面の参加申込書に必要事項をご記入の上、兵庫県健康増進課までお申込みください(〆切 11 月 6 日(金))

■問い合わせ先

078-362-3249



主催:兵庫県

©兵庫県 2007



“参加無料”!

フレイル予防シンポジウム

参加ご希望の方は下記にご記入のうえ、FAXにてお申込みください

FAX:078-362-3913

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課行き

申込締切日:令和2年 11月6日(金)必着

お申し込みが定員(150名)を越えた場合には、お断りすることがあります(お電話でご連絡いたします)。

※研修会で撮影した写真や映像等を、学会報告やその他公益的活動のために使用することがありますので、写真等の使用をご承諾ください。

【ご記入欄】

お申し込みの個人情報は、当事業関係以外の目的には使用いたしません。

FAX送信日	令和2年	月	日
--------	------	---	---

お名前	職種	お電話番号

【会場案内】

舞子ピラ神戸(神戸市垂水区東舞子町18-11)



JR神戸線「舞子駅」、
山陽電鉄「舞子公園駅」、「霞ヶ丘駅」
より徒歩7分

当面の間、シャトルバスの運行は休止させていただきます。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。