

人生100歳時代到来！

無料

# フレイル予防で健康寿命を延ばそう

「フレイル」とは、心身の活力が低下し、要介護状態になる一歩手前の段階。フレイル予防のポイントやフレイルチェック、健康長寿の秘訣について、日本のフレイル予防研究の第一人者、飯島勝矢教授より、楽しくわかりやすくお伝えします。

日時

令和4年 8月24日(水)

13:30~15:30(開場13:00~)

講師

飯島 勝矢 氏

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

会場

クアーズテック秦野カルチャーホール  
(秦野市文化会館) 小ホール

定員

250名(申込順)  
(会場収容人数の半数以下)

対象

秦野市在住または  
秦野市在勤の方

マスクの着用にご協力ください



昨年度、市で行ったフレイル測定会の様子



お申込み・お問合せ

秦野市役所 高齢介護課 高齢者支援担当

☎ 82-7394 ・ FAX 84-0137

\*新型コロナウイルスの状況により変更・中止となる場合がございます。



フレイル予防で  
いきいき健康長寿!

STOP!  
フレイル

社会参加



栄養  
(食・口腔)

運動

秦野市

FAX送信

秦野市役所高齢介護課 高齢者支援担当

FAX番号 84-0137

(送付票は不要です)

氏名	住所	電話番号	生年月日

## 交通案内

### 秦野駅

#### 神奈川中央交通バス

秦野駅から約15分180円 ICカード払いの場合は178円

- 秦08系統「桜土手経由渋沢駅北口行」で[文化会館前]バス停下車 徒歩2分
- 秦11系統「富士見橋経由高砂車庫前行」または秦12系統「カルチャーパーク前大倉入り口経由渋沢駅北口行」で[カルチャーパーク前]バス停下車 徒歩10分

タクシー 料金は約1500円

### 渋沢駅

#### 神奈川中央交通バス

渋沢駅から約10分180円 ICカード払いの場合は178円

- 秦08系統「桜土手経由秦野駅行」で[文化会館前]バス停下車 徒歩2分

タクシー 料金は約900円

バスの時刻表は神奈川中央交通のホームページをご確認ください。