

100年笑おう！元気でいよう

～今日からできる健康の秘訣～

全員ハグズ
配布有ります

無料!

令和5年 6月27日(火)

時間:13:00~17:00

場所:緑公会堂



来場者全員ハグズ配布:緑区限定ボールペン・マグネット

レッスン
1

フレイル・オーラルフレイル予防講演会



◆ 定員: 先着 400名 要申し込み

◆ パートⅠ 14:00 - 15:00 フレイルとは? 講師: 筑波大学人間系教授 山田 実氏

◆ パートⅡ 15:00 - 16:00 オーラルフレイルの予防法

講師: たかつ歯科医院 歯科医師 高津 大弥氏



レッスン
2

からだの測定体験

◆ 体験時間: 1部 13:00~13:55、2部 16:00~16:55

◆ 定員: AIによる姿勢測定は先着 30名、その他は開催時間内に測定可能

◆ 測定内容: AIによる姿勢測定、握力測定、ベジチェック

申し込み先 緑区高齢・障害支援課

TEL:045-930-2311 FAX:045-930-2310

申し込み方法 電話・FAX・電子申請 R5年 5月11日(木)



さらに! もっとフレイル予防を地域で実践したい方向けに

2日間講座 令和5年7月24日(月)午後、8月30日(水)午後(両日参加)

フレイル予防講座 先着 40名 申し込み先 高齢・障害支援課

共催 緑区高齢・障害支援課、緑区福祉保健課

お申し込み先 TEL045-930-2311 FAX045-930-2310

5月11日(木)より受付開始

緑区高齢・障害支援課

高齢者支援担当 FAX 045(930)2310

令和5年 月 日

令和5年度 緑区フレイル予防講演会

「100年笑おう!元気でいよう~今日からできる健康の秘訣~」

FAX用申込書

開催日時:令和5年6月27日(火) 13:00~17:00

(講義14:00~16:00、体験コーナー①13:00~13:55②16:00~16:55)

下記のとおり、申込みます

ふりがな 氏名	電話番号
①	
②	

会場案内図

横浜市緑区役所

【住所】横浜市緑区寺山町118

【交通】横浜線中山駅／

横浜市営地下鉄(グリーンライン)

中山駅より徒歩5分



*駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。
* 新型コロナウイルスの感染状況により、開催方法が変更または中止となる場合があります。その場合は緑区ホームページに掲載しますのでご確認ください。