

# 100年笑おう！元気でいよう

## ～今日からできる健康の秘訣～

**無料**

### 講演会趣旨

人生 100 年時代の中、住み慣れた地域で年齢を重ねても自分らしく、笑って過ごすことを目的に、緑区では「フレイル」をテーマとした講演会を開催します。「フレイル」とは聞きなれない言葉ですが、将来介護が必要になる危険性が高い状態を指す言葉です。講演会には、筑波大学の山田 実 教授そして区内で歯科医院を営む歯科医師の高津 大弥 先生をお招きし「フレイル」「オーラルフレイル（口腔の機能低下）」を広く周知し、その予防の重要性を伝えていきます。また、からだの測定体験会も開催します。ぜひ皆様ご参加ください。

### 開催日時・場所

日時：令和 5 年 6 月 27 日（火） 13:00～17:00 場所：緑公会堂

### 開催プログラム

#### レッスン 1 フレイル・オーラルフレイル予防講演会

パート 1 14:00～15:00 「フレイルとは？」

講師：筑波大学人間系教授 やまだ 山田 みのる 実 氏

パート 2 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 たかつ 高津 だいや 大弥 氏

対象者：緑区在住の方を中心に、誰でも参加可能です！

定員先着：400名 要申込

#### 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

測定内容：AIによる姿勢測定、握力測定、ベジチェック

定員：AIによる姿勢測定は当日先着 30名（当日会場にて 12:45 より整理券配布）  
その他は体験時間内に測定可能です。

### 申込方法・期間

電話・FAX・電子申請にてお申込みいただけます。

電話：045-930-2311

FAX：045-930-2310（氏名、電話番号をご記載ください。）

電子申請：<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/035e0f7f-e9f7-4e89-8e39-8c82d364c02b/start>

申込先：緑区 高齢・障害支援課

申込期間：6月13日（火）10時から 26日（月）17時まで

※ご取材いただける場合は、当日会場受付までお越しください。



### お問合せ先

緑区 高齢・障害支援課担当課長 河合 利充 Tel 045-930-2307