仙台市　住民同士で広げるフレイル予防　市民講演会

参加無料

# 健幸長寿のカギは“フレイル予防”

## ― 地域で取り組む健康づくりの輪 ―

アクティブシニア・ボランティアポイント制度
いぐすペイ付与対象

「いぐすペイ」特設ページ

フレイルサポーター養成について

市ホームページ

講師

**飯島　勝矢 氏**

東京大学高齢社会総合研究機構 機構長
東京大学未来ビジョン研究センター 教授

プロフィール：2016年から現職。内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員、厚生労働省「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関する有識者会議」構成員など併任。フレイル予防、サルコペニア、在宅医療、地域包括ケアシステムなどをテーマに、老年医学分野の研究・教育などで活躍中。

- フレイル※予防の基本を学ぶ
- 簡易チェックを体験
- 地域の取組とつながりを知る

※フレイルとは：加齢により心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態です。
早く気付き適切な取組を行うことで、フレイル状態の予防や改善につながるとされています。

**日時**　令和8年 **9月1日（火）**
10:00～12:00（開場9:30）

**会場**　シルバーセンター 1階交流ホール
（仙台市青葉区花京院1丁目3－2）

**内容**
・講話
フレイル予防の基本や地域での取り組みについて
・クロストーク
飯島教授、フレイルサポーターらによるトークセッション

**申込方法**

■ 定員50名（先着順）

**8月6日（木）10時からオンラインで受付開始！**

右の二次元コードからお申込ください（氏名・お住まいの区・電話番号の入力が必要です）。

※地域型フレイルサポーターの方は、各地域包括支援センターにお申込ください。
出張型フレイルサポーターの方は、仙台市健康福祉事業団（☎215-3194）にお申込ください。

※駐車場の台数に限りがございますので、できるだけ公共交通機関のご利用にご協力をお願いいたします。
※発熱（37.5度以上）や風邪のような症状がある場合は、ご来館をお控えいただきますようお願いいたします。

主催／仙台市　　お問い合わせ　健康福祉局地域包括ケア推進課　☎022-214-8484