



都筑区フレイル予防・健康づくり講演会 「いつまでも 楽しく 歩こう」を開催します

横浜市では、65歳以上の方の約2割がすでにフレイル状態になっているとされています（出典：健康とくらしの調査2022年）。一方、都筑区には恵まれた自然環境や計画的に整備された緑道など区民がウォーキングに親しむ環境が充実していることから、楽しく歩き続けることで、フレイル予防に繋げることを目的として、ポールウォーキングの開発者をお迎えし、運動をテーマにフレイル予防・健康づくり講演会を開催します。



講演会詳細

【日程】令和6年12月9日（月）14:00～15:30

【場所】都筑公会堂（都筑区茅ヶ崎中央32-1 都筑総合庁舎内）

【講師】



一般社団法人ソーシャルフィットネス協会代表理事

杉浦 伸郎 氏

30年以上、健康教育プログラムの研究開発とフィットネス指導者の養成に努める。2006年ポールウォーキングをスポーツドクターと共同開発し、全国の市町村で健康増進・介護予防の切り口より現場指導や講演活動をしている。

【参加費】無料

【申込方法】電話、FAX または 電子申請（詳しくは添付のチラシを参照ください）

【時間】13:00～13:50
15:30～16:00

【場所】区民ホール
（都筑区茅ヶ崎中央32-1
公会堂前）

同時開催

都筑区保健活動推進員による

筋力チェック



・握力
・立ち上がりテスト

講師による



歩幅チェック

都筑区食生活等改善推進員による



たんぱく質 **ちよい** 足しレシピ紹介

裏面あり



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷





フレイルとは

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。



フレイル予防には

小さな変化に気づき、早い段階から「4つの柱：運動・口腔・栄養・社会参加」の取組を日常生活で一体的に取り入れることが大切です！

お問合せ先

(講演会について)	都筑区高齢・障害支援課長	石井 正則	Tel 045-948-2300
(筋力チェック・レシピ紹介について)	都筑区福祉保健課長	清 亜希子	Tel 045-948-2340



GREEN x EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



いつまでも 楽しく 歩こう



そして未来へ

来場者に
プレゼント!



認知症と介護、歩いて予防! をテーマに講演会を開催します。
都筑区は、緑道や公園などの豊かな自然が身近にあり、ウォーキングに
恵まれた環境といえます。ポールウォーキングの開発者である杉浦先生による
講演をもとに、楽しく「歩いて」、みなさまのフレイル予防に役立ててみませんか。

※フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

「都筑区水と緑の
散策マップ」ご紹介

令和6年 **12/9** (月)

場所 **都筑公会堂**

パネル展も開催!

講演会 **14:00-15:30**
(開場 13:30-)



講師 **杉浦 伸郎** 氏

一般社団法人ソーシャルフィットネス協
会代表理事、ポールウォーキング開発者

30年以上、健康教育プログラムの研究開発とフィットネス指導者の
養成に努める。2006年ポールウォーキングをスポーツドクター
と共同開発し、全国の市町村で健康増進・介護予防の切り口より
現場指導や講演活動をしている。

申込期間: 令和6年11月1日(金)~11月29日(金)

申込方法: 電話 **045-948-2306** (都筑区 高齢・障害支援課)

FAX **045-948-2490** (裏面に送信用紙あり) 電子申請 ▶

同時開催 /
都筑区保健活動推進員による
筋力チェック

- ・握力
- ・立ち上がりテスト

※機器によっては人数制限を設ける場合があります。

講師による
歩幅チェック

都筑区食生活等改善推進員に
よる **ちよい足し**
たんぱく質 レシピ紹介

時間 **13:00~13:50**
15:30~16:00

場所 **区民ホール**
(公会堂前の吹き抜けスペース)



都筑区 フレイル予防・健康づくり講演会

都筑公会堂へのアクセス

住所

横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1
都筑区総合庁舎内



電車でお越しの方

横浜市営地下鉄「センター南」駅下車
徒歩約6分（約450メートル）

*駐車場に限りがあります。

できるだけ公共交通機関をご利用ください。

*駐車場は有料です。

障害者手帳をお持ちの方は、忘れずにご持参
ください。(利用時間無料)



FAX申込用紙 045-948-2490

参加者氏名	電話番号
ふりがな 氏名	
ふりがな 氏名	
ふりがな 氏名	

※手話通訳をご希望の場合はこちらにチェックを入れてください⇒

【問い合わせ】 都筑区 高齢・障害支援課

電話 045-948-2306 FAX 045-948-2490