

横浜市 フレイル予防イベント



フレ！フレ！

フレイル予防!



@イオン天王町
ショッピングセンター

「フレ！フレ！フレイル予防!」は横浜市のフレイル予防推進の愛称です

横浜市×イオンリテール(株)×大塚製薬(株)×(公財)横浜市スポーツ協会



横浜市は、平成24年度よりイオン株式会社と「包括連携協定」を、令和2年度より大塚製薬株式会社と「市民の健康増進等に係る包括的連携に関する協定書」を締結しています。

日時

令和6年3月27日(水) 10時~15時

会場

イオン天王町ショッピングセンター

1階天王町商店街側入り口すぐ

(神奈川県横浜市保土ヶ谷区川辺町3-5)

事前
申込不要!



▶▶▶本イベントに関する詳細はこちらからご確認ください。
横浜市ホームページ

横浜市フレイル予防イベント



実施内容

※詳細は、裏面へ!

- ・フレイルチェックリストをやってみよう! (横浜市)
- ・たんぱく質の摂取率チェック (イオンリテール(株) ※協力: キューピー(株))
- ・噛む能力チェック・「パ」「タ」「カ」で、お口の機能チェック (イオンリテール(株) ※協力: (株)ロッテ、サンスター(株))
- ・栄養バランスの上手な取り方のアドバイス (大塚製薬(株))
- ・買物ついでにからだチェック! ~姿勢測定・握力測定~ ((公財)横浜市スポーツ協会 ※協力: (株)マクニカ)
- ・からだ測定会 (イオンリテール(株) イオンスポーツクラブ 3FIT)

数量
限定

ご参加者には、
素敵なプレゼントを
ご用意しています。



本イベントに関するお問合せ: 横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課
電話:045-671-3464 FAX:045-550-4096



横浜市フレイル予防イベント内容紹介



横浜市では、**健康寿命の延伸**を目指して、**フレイル予防**に取り組んでいます！
ぜひ、この機会に、**フレイル**について学び、**フレイル予防**に取り組みましょう！

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。

フレイルの予防

フレイルに至るまでには、からだ・こころ・認知機能等の小さな変化や社会生活面での変化など、さまざまな要素が互いに影響し合っています。小さな変化に気付き、早い段階からフレイル予防の4つの柱「**運動・口腔(お口)のケア・栄養摂取・社会参加**」の取組を、日常生活の中に一体的に取り入れることが大切です。



数量限定
ご参加者には
プレゼント
もご用意しています

イベント内容

フレイルを予防するための「**運動・口腔・栄養・社会参加**」の4つの取組について、各ブースにてご案内します！

運動

動き続けていくためのからだづくり

- ◆ 買物ついでにからだチェック！～姿勢測定・握力測定～
(公財)横浜市スポーツ協会 ※協力: (株)マクニカ
- ◆ からだ測定会
(水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪などを測定)
(イオンリテール(株)) ※協力: イオンスポーツクラブ3FIT



口腔

噛む力・飲み込む力を保つ

- ◆ 噛む能力チェック
(イオンリテール(株)) ※協力: (株)ロッテ
- ◆ 「パ」「タ」「カ」で、お口の機能チェック
(お口の体操にチャレンジ)
(イオンリテール(株)) ※協力: サンスター(株)






社会参加

外出・交流・参加で人や地域とつながる

- ◆ 地域の活動についてご紹介
- ◆ 保健師とフレイルのチェックリストを使ってこころとからだの健康状態を一緒に確認しよう！(横浜市)



栄養

しっかり食べて健康なからだづくり

- ◆ たんぱく質の摂取率チェック
(イオンリテール(株)) ※協力: キュービー(株)
- ◆ 栄養バランスの上手な取り方 アドバイス
(大塚製薬(株))




イベント会場案内

【電車でお越しの方】

相鉄線 天王町駅 徒歩約8分 星川駅 徒歩約6分

【バスでお越しの方】

<横浜市営バス> 保土ヶ谷車庫 下車すぐ

<横浜市営バス・神奈川中央交通・相鉄バス> 峯小学校前 下車すぐ

【お車でお越しの方】

横浜駅方面より国道16号「宮田三丁目交差点」すぐ

詳しくはイオン天王町ショッピングセンターホームページ駐車場案内をご覧ください。

※本イベントは、施設内駐車場の割引サービスの対象外です。

