

昨年大好評につき、今年も開催が決定しました！

フレイル予防で元気な明日へ！

参加  
無料

入退場  
自由

# フレイル予防

# フェスタ

2026

フレイルとは？

「フレイル」とは、加齢に伴い筋力・認知機能等の心身の活力が低下し、要介護状態となる危険性が高くなった状態を指し、健康な状態と介護が必要な状態の中間を意味します。

## イベント内容

- ▶ フレイル予防や健康ミニ講話
- ▶ 血管測定やベジチェックなど測定
- ▶ eスポーツ体験
- ▶ 相談コーナー（専門職による相談）
- ▶ 体力測定会
- ▶ AIフレイルチェック
- ▶ レクリエーションコーナーなど

※詳細は裏面をご覧ください。

令和8年

11月7日 土 10:00 ▶▶ 15:00

会場 中小企業センター（西品川1-28-3）



問い  
合わせ

品川区役所 高齢者地域支援課 介護予防推進係  
☎03-5742-6733 fax.03-5742-6882



ホームページ

スタンプラリーで  
景品ゲット!

学ぶ

## プログラム

参加  
無料

入退場  
自由

### フレイル予防や健康に関するミニ講話

11:45~12:30

実際に見て、相談できる  
補聴器展示を実施します。

10:15~10:45

30分でわかるフレイル予防のポイント  
～日々の生活に「3+1」を～

【講師】伊藤 滋唯（理学療法士）

13:15~13:45

いつまでも、おいしく食べて元気に歩く  
～薬局の管理栄養士が伝える フレイル予防の食事のコツ～

【講師】石田 あおば（品川区薬剤師会／青横ファーマシー薬局）

11:00~11:35

①耳が気になるときに～耳のきこえとフレイル～

【講師】黒川 容輔（言語聴覚士）

14:00~14:20

ご存知ですか？アイフレイル

【講師】内野 美樹（医師・ケイシン五反田アイクリニック院長）

14:30~15:00

元気な今こそ、薬局へ  
～薬剤師と考える、これからの健康づくり～

【講師】阿部 眞一郎（品川区薬剤師会／エンゼル薬局）

10:00~15:00

確かめる

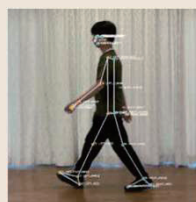
### 【測定・相談コーナー】

血管測定、ベジチェック、骨量・体水分量など、  
体の状態を確認してみませんか。  
歯科医師など専門職による相談コーナーも開催  
します。



### 【AIフレイルチェック】

歩くだけで簡単に健康スコアや各部位につ  
いてのチェックができます。歩行動画をAI  
が解析し、手軽に素早く健康状態を確認で  
きます。



AIフレイルチェック

### 【体力測定会】



体力測定でご自身の今の状態を確かめ  
てみませんか。  
測定後は専門職から、おすすめの体操  
やトレーニングなどをお伝えします。

協力：公益社団法人 東京都理学療法士協会

●測定内容●  
握力・脚力  
バランス・BMI など



10:00~15:00

体験する

### 【eスポーツ体験コーナー】

今認知症予防として注目されている  
eスポーツを、人気のゲーム機で体験  
してみませんか？



### 【レクリエーションコーナー】

輪投げやフレイル予防かるたにチャレンジ！



### 【コーヒーの抽出体験】

大井町のコーヒーショップの店員さんと一緒に  
コーヒーの淹れ方を体験！淹れたての美味しい  
コーヒーが飲めます。



パン工房プチレーブの出店など、  
ほかにも盛りだくさん！  
3世代でお楽しみいただけます



※一部内容が変更になる場合がございます。