

昨年大好評につき、今年も開催が決定しました！

参加
無料

入退場
自由

フレイル予防で元気な明日へ！

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（予定）

- ▶ 体力測定会（握力・バランスなど）
- ▶ 測定コーナー（血管・ベジチェックなど）
- ▶ フレイル予防のミニ講話
- ▶ 専門職による相談ブース
- ▶ 情報コーナー
- ▶ レクリエーションコーナー など

※詳細は広報しながわ10月15日号に掲載予定です。
皆さんのお出かけ先の1つとしてご予約いかがですか？

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