

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

2025

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
- ▶ 体力測定会
- ▶ 血管測定やベジチェック
- ▶ 健康体操コーナー
- ▶ eスポーツ体験
- ▶ レクリエーションコーナー など
- ▶ 相談コーナー（専門職による相談）

※詳細は裏面をご覧ください。

令和7年

11月8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

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（各30分）

10:30～11:00

40代からの健幸デザイン
【講師】伊藤 滋唯（理学療法士）

13:00～13:30

今日からできる健康長寿のポイント
【講師】伊藤 滋唯（理学療法士）

11:15～11:45

知っておきたい補聴器の選び方・活用方法
【講師】福澤 理（一般社団法人日本補聴器販売店協会
販売倫理委員会）

13:45～14:15

ローソンの「食の安全・安心」
【講師】宇藤 啓（株式会社ローソン CS推進室 マネジャー）

11:45～12:45

実際に見て、相談できる
補聴器展示を実施します。

14:30～15:00

楽しみながらはじめる脳の活性化
【講師】鈴木 宏幸
（東京都健康長寿医療センター研究所 研究副部長）
※終了後、脳の元気度チェックも実施します（希望制）

10:00～15:00

確かめる

【測定・相談コーナー】

血管測定、VRで目の健康測定、ベジチェック
など、体の状態を確認してみませんか。
歯科医師や管理栄養士など、専門職による
相談コーナーも開催します。

歩くだけで全身の測定ができる
最新メニューもあります!



【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?



【ボードゲーム体験コーナー】

大井町の良さを再発見して、お出かけを楽
しみましょう! まち巡りボードゲームに
チャレンジ!

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



【体操コーナー】

フレイル予防には毎日10分程度の体操
が有効と言われています。
みんなで一緒にやってみましょう!

●内容●
ローソン体操・健康やわら体操
ひざ・腰の痛みを予防する歩行講座など

【コーヒーの抽出体験】

大井町のコーヒーショップの定員さんと一緒に
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。



※一部内容が変更になる場合がございます。