

健康長寿のヒ・ケ・ツ

「フレイル」**予防**って どうするの？

「フレイル」って言葉を最近よく聞くけど、予防ってどうしたらいいの？
「フレイル予防」を実践していただくために作成した「栄養」、「運動」、「口腔ケア」、「社会参加」の4種類のチラシのお披露目を行います。

日程

2023年12月 9日(土) 展示

2023年12月10日(日) 12:00~15:30

会場

アスタ2階 センターコート

▶体験コーナー 12月10日(日) 12:00~15:30

フレイルチェック体験 たんぱく質摂取診断



フレイルサポーター



キユーピー株式会社

(東京大学高齢社会総合研究機構共同研究企業) (東京大学高齢社会総合研究機構共同研究企業)

滑舌測定



サンスター株式会社

▶トークイベント 12月10日(日) 14:00~15:00

チラシ作成にご協力いただいた東京大学高齢社会総合研究機構未来ビジョン研究センターの孫輔卿特任准教授と、理学療法士の中村岳雪さん、歯科衛生士の佐久間洋子さんと、フレイルサポーターによるトークイベントを行います。

フレイルサポーターが実践した予防体験を、会場と共有して健康長寿の社会(地域)を皆さんと一緒につくっていきましょう。



西東京市高齢者支援課生きがい推進係 042-420-2812