



osarpo



Oishii



elderly

Health

# フレイルの日 記念イベント

## 2023 IN 取手市

～Withコロナにおける健幸社会～

令和5年2月1日(水) 13:00～16:30(開場12:30)

①取手ウェルネスプラザ 多目的ホール  
【体験会場 セミナールーム】(先着150名)  
電話もしくは右記のQRからお申し込みください→



電話 0297-74-2141  
(健康づくり推進課へ)

参加費  
無料

②オンライン(申し込み不要)



LIFE Hello!!



medicine



開催内容・タイムスケジュール

13:00	【開会】(開場 12:30)
13:05～13:15	【開会挨拶】 開催市 取手市長 藤井 信吾
13:15～13:30	【講演①】「フレイル予防で健幸長寿」 スマートウェルネスコミュニティ協議会理事長 国家公務員共済組合連合会虎の門病院 顧問 大内 耐義
13:30～13:45	【実技①】「90歳代でも海外旅行ができる身体を維持できる運動を教えます」 株式会社つくばウェルネスリサーチ 副社長 保健師 塚尾 晶子
13:45～14:00	【実技②】フレイルチェック(チェックシート活用)
14:00～14:15	【休憩】
14:15～14:30	【講演②】「オーラルフレイルと口の健康」 JAとりで総合医療センター 歯科口腔外科 科長 佐藤 豊
14:30～14:45	【講演③】取手市・とりで健幸づくりパートナーズ合同企画 「あれもこれも食べてフレイル対策！」シダックス総合研究所 課長 品川 喜代美
14:45～15:45	【シボウム】「人生100歳時代を元気で生き抜こう！」 コーディネーター：読売新聞社東京本社専門委員 館林 牧子 パネリスト：取手市長 藤井 信吾・筑波大学 教授 久野 譜也・オリンピック 朝原 宣治 (WEB参加)
	【閉会挨拶】 スマートウェルネスコミュニティ協議会 理事長 大内 耐義
15:50～16:30	「フレイルを測ろう！」(会場：セミナールーム) 株式会社タニタヘルスリンク・シミックソリューションズ株式会社・コナミスポーツ株式会社 株式会社白寿生科学研究所

### オンライン配信のご案内



取手市ホームページ  
↓  
フレイルの日 記念イベント  
オンライン配信  
↓  
ZOOMかYoutube LIVEにて

共催：(一社)スマートウェルネスコミュニティ協議会 取手市  
後援：日本老年学会 (一社)日本老年医学会 (一社)日本サルコペニア・フレイル学会  
健康二次被害防止コンソーシアム



取手市健康づくりキャラクター「とりかめくん」

お問い合わせ先

取手市役所 健康づくり推進課

〒302-8585 取手市寺田 5139 番地  
TEL 0297-74-2141 FAX 0297-73-5995  
Eメール wellness@city.toride.ibaraki.jp