

健康寿命を  
延ばそう

# 渋谷 フレイル 予防フェア

2024

楽しく、気軽に、健康に!

Shibuya Frail Prevention Fair

## あなたは、家族は、大丈夫?!

- ✓ 体重が2-3kg減った
- ✓ 疲れやすくなった
- ✓ 人との交流が減った
- ✓ 歩くスピードが遅くなった
- ✓ 握力が低下してきた

…こうした変化はありませんか?

日常生活でできる

「健康寿命を延ばす工夫」を

「渋谷フレイル予防フェア」で学びましょう!

Guest!  
基調講演【身近な健康とフレイル予防】



由美かおる氏 俳優

▶ 日常生活で実践できる若さの秘訣

参加無料  
事前申込制

# 2024.8.9【金】

10:00-15:00 (受付9:30~)

実施会場 渋谷区本庁舎15階スペース428 対象 渋谷区在住・在勤・在学の方



内山 真氏 医療法人財団 厚生協会  
東京足立病院 院長

▶ 健康長寿と睡眠



内藤 裕二氏 東京都立医科大学 大学院医学研究科  
生体免疫学教授

▶ 京丹後長寿研究から見てきた  
健康長寿の秘密

お申し込み方法 & お問い合わせ

公式サイトまたはお電話よりお申し込みください

■ 要事前申込 ■ 1申込について4名様まで

公式サイト  
(申込フォーム)

<https://shibuya-frail-yobou.tokyo>

渋谷フレイル予防フェア

検索



TEL

03-6427-1085

受付時間：月曜日-金曜日  
10:00-16:00(祝日を除く)

渋谷フレイル予防フェア運営事務局  
(株式会社グリーンアップル内)

受付開始

2024年  
7月3日(水)  
10:00~

申込者には、「当日のご案内」を郵送しますので、イベント当日は、必ず会場までお持ちください。  
車椅子を利用されている方、手話通訳が必要な方は、申込時にお知らせください。