

介護予防講演会

『最近なんだか気力が出ない・・・』

はフレイルのサイン？

～こころを元気に保つ秘訣～

開催日時

令和8年9月29日（火）14時～16時【受付13時30分～】

会場

セシオン杉並 2階講座室（梅里1-22-32）

要申込
先着65名

申込期間

開始：9月1日

終了：9月17日

※定員になり次第受付を終了させていただきます。

※申込方法は裏面をご覧ください。

講演内容

- ▶フレイルとは？
- ▶高齢期に起こりやすいこころの変化を知ろう
- ▶今日から実践！こころを元気に保つ秘訣

持ち物

- ▶筆記用具



講師



東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム

研究部長 村山 洋史

専門は、公衆衛生学、老年学。社会参加、ソーシャルキャピタル、社会的孤立・孤独をキーワードに、人々のつながりや地域の文化・風土が健康に及ぼす影響について研究している。

お問い合わせ

高齢者在宅支援課フレイル予防推進係



03-5307-0311

（平日8時30分-17時）

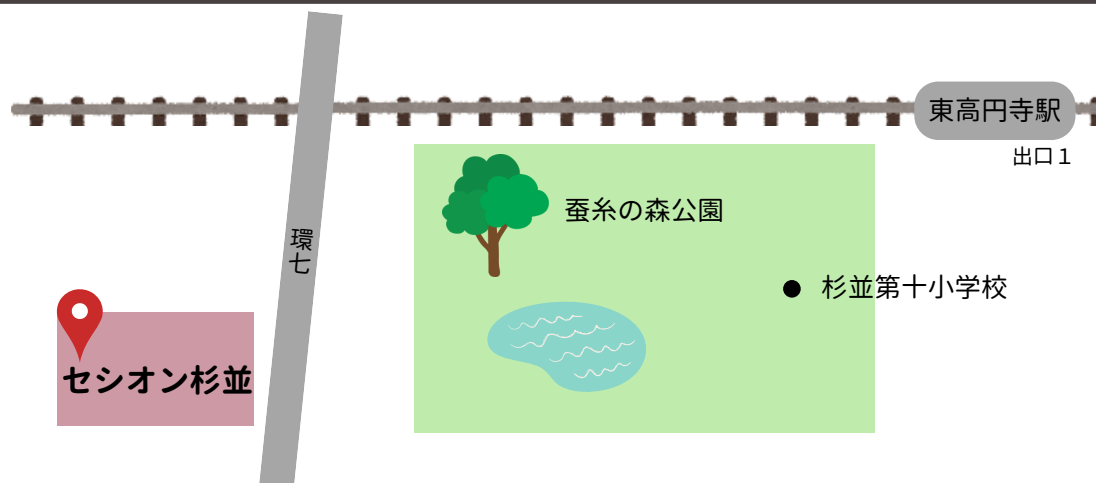


申込方法

- ・ 下記QRコード、もしくは下記お問い合わせよりお申し込みください。
- ・ 電話の場合は、「介護予防講演会の申し込み」とお伝えください。
- ・ 手話通訳等配慮が必要な方は、事前にお知らせください。
- ・ 申し込み後、区からお知らせ等はいたしませんので、申し込みが完了した方は、当日会場まで直接お越しください。



会場案内



【電車】

- ・ 東京メトロ丸ノ内線「東高円寺駅」徒歩5分、「新高円寺駅」徒歩7分

【バス】

- ・ 都営・京王バス（阿佐ヶ谷駅発・渋谷駅行き、渋66）で「高円寺陸橋」下車徒歩2分、（渋谷駅発・阿佐ヶ谷駅行き、渋66）で「セシオン杉並前」下車徒歩2分
- ・ 関東バス（中野駅・五日市街道営業所間、中35）、関東バス（中野駅・吉祥寺駅間、中36）で「杉並車庫前」下車徒歩5分
- ・ 都営バス（王子駅・新宿駅西口間、王78）で「高円寺陸橋」下車徒歩2分
- ・ 都営バス（新宿駅西口発・新代田駅行き、宿91）で「高円寺陸橋」下車徒歩2分、（新代田駅発・新宿駅西口行き、宿91）で「セシオン杉並前」下車徒歩2分
- ・ 関東・京王バス（永福町・高円寺駅間、高45）で「新高円寺駅」下車徒歩7分

お問い合わせ

高齢者在宅支援課フレイル予防推進係



03-5307-0311

（平日8時30分-17時）