

渋谷 フレイル予防 キャラバン

Shibuya FrailPrevention CARAVAN

申込方法は
裏面へ

フレイル予防で大切な3つの柱 運動 栄養・口腔 社会参加

について、毎日の生活で実践できるヒントがたくさん学べます！

※フレイル（虚弱）とは、加齢に伴い、心身機能が衰えたことで、健康な状態と要介護状態の間となることを指します。

運動

ウォーキング講座

簡単に始められる
ウォーキングの効果
についてわかりやす
く解説します！



転倒リスクチェック

脚機能測定・体組成
計・片足ステップ
測定定の3種の測定に
より、あなたの転倒リ
スクを評価します。



測定結果は
その場でお渡し
します！

協力：一般財団法人 明治堂健康開発財団
健康増進支援センター

栄養・口腔

管理栄養士

篠原 絵里佳氏 による栄養講座！

テレビ／ラジオ／
雑誌などで活躍す
る篠原先生による
栄養講座です



フレイルを
予防する食事術
～しっかり食べて、健康寿命を伸ばそう！～

社会参加

マットス体験

簡単に楽しめる
“脳トレ”運動のミニ体験講座！

協力：

SoftBank

おくすり

渋谷区 薬剤師会 による講演



2026.3.27(金)

10:00▶13:00
(受付9:50～)

場所

ひがし健康プラザ

東京都渋谷区東3-14-13

※室内履きをご持参ください。

お問い合わせ

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）
Mail:info@shibuya-frail-yobou.tokyo TEL:03-6427-1085

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

渋谷フレイル予防キャラバン 検索

渋谷 フレイル予防 キャラバン

Shibuya FrailPrevention CARAVAN

2026.3.27 (金)

10:00▶13:00
(受付9:50～)

ひがし健康プラザ 東京都渋谷区東3-14-13

お申し込み・お問い合わせ

公式サイト または お電話 より お申し込み

■ 要事前申込 ■ 定員:40人(先着順) ※定員に余裕があれば当日参加可

公式サイト
(申込フォーム)

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

渋谷フレイル予防キャラバン

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)

お問い合わせ

Mail:info@shibuya-frail-yobou.tokyo TEL:03-6427-1085

■ 持ち物:室内履き(土足禁止です)、飲み物 ※会場内に着替え場所はございません。参加の際は運動できる服装でお越しください。

受付開始

2026年
2月17日(火)
10:00～

ステージプログラム

10:00-
10:10

オープニング

渋谷区フレイル予防事業の紹介

講師:渋谷区フレイル予防推進員

10:10-
10:40

栄養

フレイルを予防する食事術
～しっかり食べて、健康寿命を伸ばそう!～

講師:篠原 絵里佳氏 管理栄養士



10:50-
11:30

社会参加

マットス体験

協力: SoftBank



11:40-
12:10

運動

ウォーキング講座

講師:中島 絹絵氏

一般財団法人 明治安田健康開発財団
健康増進支援センター



12:20-
12:50

おくすり

フレイルと
ポリファーマシー(多剤併用)

協力:渋谷区薬剤師会



体験プログラム

● 転倒リスクチェック

脚機能測定・体組成計・片足ステップ
ピング測定の3種の測定により、あなたの
転倒リスクを評価します。

協力:

一般財団法人 明治安田健康開発財団
健康増進支援センター



測定結果は
その場でお渡し
します!

お問い
合わせ

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)
Mail:info@shibuya-frail-yobou.tokyo TEL:03-6427-1085

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

渋谷フレイル予防キャラバン

検索