渋谷区
Shibuya City
主催：渋谷区

渋谷 フレイル予防 キャラバン

Shibuya FrailPrevention CARAVAN





参加無料
要申込

2026
12/15〔火〕
10:00-13:00
（受付9:50～）

みんなで ボウリング！

会場
笹塚ボウル
東京都渋谷区笹塚
1-57-10（3階・4階）









フレイル予防で大切な3つの柱

運動 **栄養・口腔** **社会参加** のうち

社会参加 に着目したイベントです。

ボウリングを通じて楽しく体を動かし、地域の仲間と交流しませんか？

講師



プロボウラー
井口 直之氏

資格
・JPBAプロボウラー（第41期）
・日本スポーツ協会公認コーチ4（ボウリング）
・USBC silver coach
・日本プロボウリング協会公認A級インストラクター

profile
2002年プロボウリングライセンス取得、2008年トーナメントで優勝し、2019年で現役引退。2003年から健康ボウリング教室やジュニア指導に携わり、20年以上にわたり幅広い世代を指導。現在はボウリングを通じた健康づくりや、多世代の交流機会の創出に取り組んでいる。



介護予防・
フレイル予防推進員
岡野 大樹氏

資格
・理学療法士
（フレイル対策推進マネジャー）
・社会福祉士

profile
理学療法士として、脳卒中専門の回復期リハビリテーション病院に勤務。入院・外来・訪問リハビリテーションを実施し、マネジメントを行っている。社会福祉士の資格も有し、リハビリテーションの考え方を地域に広める活動にも積極的に取り組んでいる。

2027年3月に
運動 **栄養**
に着目した フレイル 予防キャラバン
詳細はWEBサイトをご覧ください。
開催予定！

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：36人（先着順）

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）

お問合わせ Mail:info@shibuya-frail-yobou.tokyo TEL:03-6427-1085

■ 持ち物：**動きやすい服装、タオル** ※会場に更衣室もございます。

受付開始
2026年
11月3日（火）
10:00～