

主催：渋谷区



渋谷区
Shibuya City



通いの場活動団体によるワークショップ



体操プログラム



体験プログラム



フレイルチェック



基調講演



ボッチャ体験

健康寿命を
延ばそう

渋谷 フレイル 予防フェア

2025

楽しく、気軽に、健康に！

Shibuya Frail Prevention Fair

Welcome!

2025.8.26【火】

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

参加無料
事前申込制

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！



お申し込み方法

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 ■ 定員:350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

2025年
7月17日(木)
10:00～

申込代表者には、「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。

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>
渋谷フレイル予防フェア 検索

渋谷フレイル予防フェア 2025

2025年8月26日【火】渋谷区本庁舎15階

ステージプログラム

基調講演[身近な健康とフレイル予防]

10:25-10:55



フレイル・ドミノを防ぐ食生活

安西 仁美氏

認定栄養ケア・ステーション食サポートHabit 代表/管理栄養士

12:00-12:30



骨折予防はフレイル予防

骨粗しょう症治療と転倒予防

田中 清和氏

日本赤十字社医療センターリハビリテーション科部長/
日本骨粗鬆症学会認定医

13:25-14:05



ヒアリング・フレイル

-加齢性難聴と補聴器-

小川 郁氏

オトクリニック東京 院長/慶応義塾大学 名誉教授

14:20-14:50



人とつながる、まちとつながる、
渋谷発フレイル予防のススメ

藤原 佳典氏

東京都健康長寿医療センター/研究所 副所長

体操プログラム

11:15-11:45



フレイル予防のための運動教室

釣谷 昌史氏

メガロス恵比寿支配人 兼 トレーナー(健康運動指導士)

12:40-13:10



『歌って健康!フレイル予防』

坂入 姉妹

童謡歌手



体験プログラム

10:00-15:00



歩行姿勢測定

6つの分野から「歩行年齢」を測定します!



ボッチャ体験

年齢、性別、障がいの有無に関わらず体験できるユニバーサルスポーツです



move power test

足踏みや立ち座りなど、簡単な運動で体力の測定・記録を行います



フレイル

チェックブース

フレイル指導士が個別にアドバイスを行います!

60歳からはじめる
健康&ポイ活習慣

ハチさんぽ
Hachi Sampo



イベント参加で渋谷区ハチさんポイント「ハチさんぽ」100ポイントプレゼントします。

©SHIBUYA♡HACHI アニメ製作委員会

ワークショップ&相談コーナー

- 地域で活動する仲間づくり(通いの場)活動を行う団体の紹介ブース
- デジタル活用支援員に相談ができるスマホサロン
- シルバー人材センター活動紹介スペース
- はつらつ文化講座体験会
- 渋谷区医師会相談コーナー
- シブカット紹介スペース 他



\\ 詳細は公式サイトをチェック /

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>

渋谷フレイル予防フェア

検索