



健康寿命を
延ばそう



渋谷 フレイル 予防フェア

2023

楽しく、気軽に、健康に!

Shibuya Frail Prevention Fair

会場内を巡って
景品がもらえる
スタンプラリーも
実施!!

渋谷区各学区民
井上順さんも来場します!



ゲスト



渋谷区民、渋谷区に通勤・通学する人が、いつまでも生き生きと過ごせるよう

フレイルを正しく理解し、「介護予防」「閉じこもり予防」「健康づくり」を始めるきっかけを提供します。

参加無料
事前申込制
<先着順>

2023.8.24(木) ※完全入替制

第1部

10:00-12:45
(受付9:30~)

第2部

13:30-16:30
(受付13:00~)

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

各回
定員

各回
120名

先着順

ステージプログラム
体験プログラムが
盛りだくさん!

F.C.TOKYO
F.C.東京による
体操教室
プログラムも!
©F.C.TOKYO



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(先着120名様)
- 完全入替制(1部2部にそれぞれ申込が必要です)
- 1申込について4名様まで

受付開始

2023年7月18日(火)

10:00~

※定員に達し次第、受付終了

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
10:00-18:00(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)

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 2023

基調講演

第1部/10:00-

健康長寿をめざす
フレイル予防のすべて



荒木厚氏

東京都健康長寿医療
センター副院長・
フレイル予防センター長・
健康長寿医療
研修センター長

第2部/13:30-

「エアリハ」で姿勢を
正して地域に笑顔を!



日向亭葵氏

・「48秒に一回の笑い」が
客席を魅了!
・全国700回以上の実績
・介護予防を笑いで伝える
専門家
・お笑い理学療法士

特別
教室

FC東京の
体操教室



FC.TOKYO ©F.C.TOKYO

FC東京普及部のコーチによる
シニア向けの体操教室&トレーニング

ボイスサイズ®



喉トレ、舌トレ、肺トレを組み合わせた
全く新しい発声エクササイズ

みんなで一緒に!
ダイヤモンド体操



新谷幸三氏

一般社団法人日本
マッスル&フィットネス
協会 ジェネラルマ
スタートレーナー

体験
プログラム

第1部 11:15- / 第2部 15:00-

- eスポーツ体験
- ボッチャ体験
- フレイルチェック
- 歩行姿勢測定
- 最新のMR技術を活用した脳トレ
- お口の健康から始めるフレイル予防
- パネル展示



会場内を巡って
景品がもらえる
スタンプラリーも
実施します



※写真はイメージです。実際の景品と異なる場合がございます。

プレ
イベント

区内施設でも
ミニイベントを
開催します

フレイル
予防
キャラバン

フレイル予防を学ぶパネル展示や、
e-sports体験も!



2023.8.2【水】

はつらつセンター幡ヶ谷

ゲスト

ボイスサイズ®

喉トレ、舌トレ、肺トレを組み合わせた
全く新しい発声エクササイズ



2023.8.3【木】

地域交流センター恵比寿

ゲスト

新谷幸三氏

一般社団法人日本マッスル&フィットネス協会
ジェネラルマスタートレーナー



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