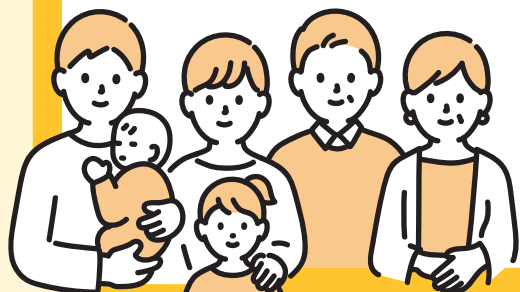


認知症予防普及啓発 講演会

フレイル予防と



あたまの健康

フレイルとは、加齢により筋力や心身状態が低下し、健康な状態から要介護状態へ移行する中間の状態を示す言葉です。

健康づくりの観点から日常からの適切な対策(運動・栄養・社会参加)が推奨され私たちの「あたまの健康」とも密接な関係があります。

フレイル予防に精通した東京都健康長寿医療センター研究所の笹井先生をお招きしあたまの健康のために、毎日の暮らしの中でできる取組をご紹介します。

講師



ささい ひろゆき

笹井 浩行 先生

東京都健康長寿医療センター研究所

自立促進と精神保健研究チーム
研究副部長／テーマリーダー

2026年
日時 9月26日 **土**

午後2時 - 3時30分

開場 午後1時30分

会場 cocobunjiプラザ
リオンホール

(JR国分寺駅北口cocobunji WEST 5階)

お申込みは8月17日(月)から
専用フォームで



お問合せ

福祉部 地域包括ケア課

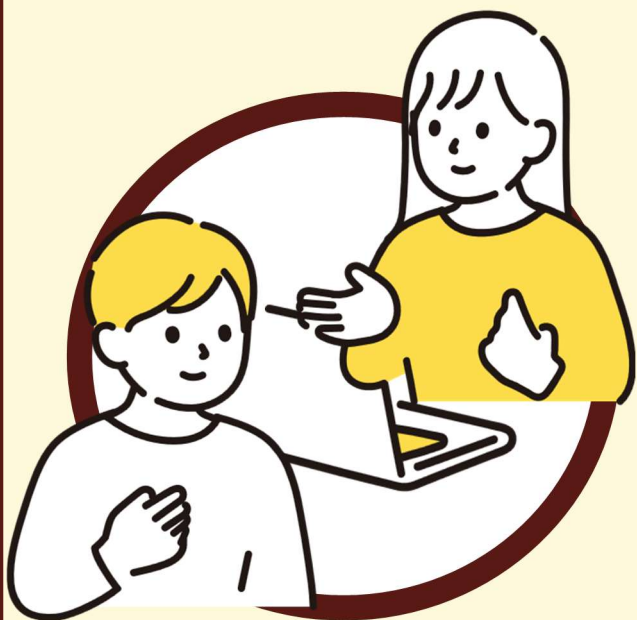
☎042-312-8642

受付時間：平日 午前8:30～午後5:00

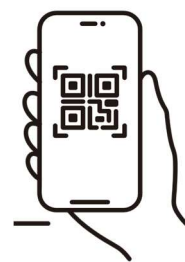
あたまの健康チェック会

予約受付のご案内

あたまの健康状態を確認しながら
生活習慣の見直しや健康づくりを始める
きっかけとしましょう



あたまの健康チェック®の概要を見てみよう



市内各所で開催
各回定員75名

講演会後、会場でも予約を受け付けます

	実施日	時間	会場	申込開始
第1回	10月17日(土)	午前9時45分～午後4時	本多公民館	9月2日(水)
第2回	10月31日(土)	午前9時45分～午後4時	福祉センター	9月2日(水)
第3回	11月14日(土)	午前9時45分～午後4時	西町地域センター	9月2日(水)
第4回	11月28日(土) 午前:手話通訳者配置	午前9時45分～午後4時	cocobunjiプラザ リオンホール	9月2日(水)