

シニア生活をいつまでも健康に！

転ばぬ先の

# フレイル<sup>予</sup>防 シンポジウム



フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下した「健康」と「要介護」の中間の虚弱状態のことをいいます。健康でいきいきした生活を長く送るために、フレイル予防について一緒に考えてみませんか？

令和7(2025)年

3月11日火

13:30~16:10(受付13:00)

WEBはこちらからお申込みください



参加費  
無料

※定員に達し次第締切り

会場

栃木県総合文化センター  
サブホール (宇都宮市本町1-8)

申込

お電話かWEBにより  
事前申込をお願いします  
TEL :070-7571-0759  
フレイル予防シンポジウム予約受付窓口  
(株式会社五光本店営業部内)  
受付時間 平日 10:00~18:00

講演

生き生き人生！生き生きした  
地域と一緒にフレイル予防！

13:40~14:55

講師

一般財団法人  
日本食生活協会代表理事  
元厚生労働省健康局長

宇都宮 啓 氏



地域で広げるフレイル予防の輪  
～住民主体の地域活動～

15:10~15:20

講師

全国食生活改善  
推進員協議会長  
栃木県食生活改善  
推進員協議会長

鈴木 美恵子 氏



公開討論

15:30~16:10

宇都宮 啓 氏

田中 和美 氏

(神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科教授)

鈴木 美恵子 氏

熊谷 悦子 氏

(栃木県後期高齢者医療広域連合)