



フレイルの日 記念イベント 2023 IN 取手市

～Withコロナにおける健幸社会～

令和5年2月1日(水) 13:00～16:30(開場12:30)

①取手ウェルネスプラザ 多目的ホール
【体験会場 セミナールーム】(先着150名)
電話もしくは右記のQRからお申し込みください→



電話 0297-74-2141
(健康づくり推進課へ)

参加費
無料

②オンライン(申し込み不要)

LIFE Hello!!



開催内容・タイムスケジュール

13:00 【開会】(開場12:30)

13:05～13:15 【開会挨拶】 開催市 取手市長 藤井 信吾

13:15～13:30 【講演①】「フレイル予防で健幸長寿」
スマートウェルネスコミュニティ協議会理事長
国家公務員共済組合連合会虎の門病院 顧問 大内 耐義

13:30～13:45 【実技①】「90歳代でも海外旅行ができる身体を維持できる運動を教えます」
株式会社つくばウェルネスリサーチ 副社長 保健師 塚尾 晶子

13:45～14:00 【実技②】フレイルチェック(チェックシート活用)

14:00～14:15 【休憩】

14:15～14:30 【講演②】「オーラルフレイルと口の健康」
JAとりで総合医療センター 歯科口腔外科 科長 佐藤 豊

14:30～14:45 【講演③】取手市・とりで健幸づくりパートナーズ合同企画
「あれもこれも食べてフレイル対策！」シダックス総合研究所 課長 品川 喜代美

14:45～15:45 【シボジウム】「人生100歳時代を元気で生き抜こう！」座長 読売新聞社
パネリスト：取手市長 藤井 信吾・筑波大学 教授 久野 譜也・オリンピック 朝原 宣治 (WEB参加) 他

【開会挨拶】 スマートウェルネスコミュニティ協議会 理事長 大内 耐義

15:50～16:30 「フレイルを測ろう！」(会場：セミナールーム)
株式会社タニタヘルスリンク・シミックソリューションズ株式会社・コナミススポーツ株式会社
株式会社白寿生科学研究所

オンライン配信のご案内



You Tube LIVE



ZOOMウェビナー

共催：(一社)スマートウェルネスコミュニティ協議会 取手市

後援：日本老年学会 (一社)日本老年医学会 (一社)日本サルコペニア・フレイル学会
健康二次被害防止コンソーシアム



取手市健康づくりキャラクター「とりかめくん」

お問い合わせ先

取手市役所 健康づくり推進課

〒302-8585 取手市寺田 5139 番地
TEL 0297-74-2141 FAX 0297-73-5995
Eメール wellness@city.toride.ibaraki.jp