

第24回 いきいき高齢社会をめざす

# 市民の集い

知ろう、つながろう、動き出そう！

## デジタルでひろがる 新しいフレイル予防

令和 8 年 2 月 6 日 金 13:00～16:00

cocobunjiプラザ リオンホール

cocobunjiWEST 5 階（国分寺駅北口側駅ビル「ミーツ国分寺」）

参加費無料

申込不要！



※フレイルとは、からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます

フレイルとは



お問合せ先・主催：国分寺市福祉部高齢福祉課

☎ 042-312-8641（直通）

後援：国分寺市社会福祉協議会

企画協力：国分寺市生きがい推進事業協議会

## プログラム

### 体力測定会

13:00 ～ 14:00

5 m歩行速度、片足立ち、握力、咀嚼力チェック

※12:40～ 混雑緩和のため、体力測定会の整理券を  
セミナールーム受付で配布します

### 介護予防講演会

14:30 ～ 15:20

知ろう、つながろう、動き出そう！

デジタルでひろがる

新しいフレイル予防

講師：東京都健康長寿医療センター研究所  
福祉と生活ケア研究チーム  
デジタル高齢社会研究テーマ

河合 恒 さん



### 落語

15:30 ～ 16:00

2016年2月 三遊亭兼好に入門、前座名「じゃんけん」  
2020年2月 二ツ目昇進

三遊亭好二郎 さん

