

参 加
無 料



同時開催！
フレイル予防フェア
⇒詳細は裏面へ

令和7年度高齢者元気パワーアップ介護予防講演会

＼2月1日は「フレイルの日」／ 笑いとフレイル予防のお話

2月1日は「フレイルの日」です。

「フレイル」とは、健康な状態と介護状態の中間の段階で、加齢とともに心と体の働きが弱くなってきた状態のことです。フレイルは早めの対策で予防することができます。

人生100年時代を自分らしく元気で過ごすために、「笑いとフレイル予防」について一緒に学んでみませんか。

日 時

令和8年2月1日(日) 13:30～15:00

※受付開始：13:00～

会 場

えぽか 健康増進広場（本宮市本宮字千代田60-1）

内 容

「認知症とフレイルを予防する笑いの効果」

講 師

福島県立医科大学 医学部疫学講座 主任教授 大平 哲也 氏

対 象

本宮市内在住・在勤の方

定 員

100名

申 込

QRコードを読み込んでいただきフォームに必要事項をご記入いただくか、裏面連絡先へ電話でお申し込みください。

QRコード →



当日は「フレイル予防フェア」も同時開催します！

参加される方にはプレゼントをご用意しています。

講演会に併せてぜひご参加ください。

詳細についてはこのチラシの裏面をご覧ください。



申し込み・問い合わせ先、フレイル予防フェアについては
裏面をご覧ください。



同時開催!フレイル予防フェア

会場

えぽか 1階

時間

10:00~13:30

● 咀嚼力チェック

フレイルを予防するためには、口腔機能の維持が必要不可欠です。
ガムを噛むことでできる咀嚼力チェックでご自身のお口の健康について考えてみませんか。

● 「ロコタス®」を使った体力測定

「ロコタス®」を使って足腰年齢を測定し、年齢や測定した身体機能からその人に合った運動メニューを提案します。

● 作業療法士による「やさしい体操教室」 各回15分程度

① 10:30~ ② 11:00~ ③ 11:30~ ④ 12:00~

※ご都合の良い時間にご参加ください。

※「フレイル予防フェア」は申込不要で参加
いただくことができます。

※参加希望の方は当日スタッフへお声がけく
ださい。

3つ全てに参加された方には
プレゼントをお渡しします!



脳の健康度チェックのご案内

タブレットをタッチしてトランプゲーム
感覚で、簡単に脳年齢を測定することが出
来る「のうKNOW®」を使って、ご自身の脳の
健康度をチェックしてみませんか?

● 時間: 10:00~13:00

● 対象: 市内在住・在勤の50歳以上の方

チェックを希望される方は、
当日にイベントスタッフへお申し出ください。

※タブレット端末については事務局でご用意いたしま
す。

※タブレット操作についてはスタッフがサポートいた
しますので、操作に自信のない方でも安心してチェッ
クいただけます。

※当日は令和7年度中に「のうKNOW®」によるチェッ
クを受けたことのない方を優先させていただきます。

フレイル診断チェックシート

- ☐ 6か月間で、意図せず体重が2kg以上減った
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった
(握力: 男性28kg、女性18kgより低い)
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする
(ここ2週間)
- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡りきることが
難しくなった
(歩いて1秒間に1m進めない速さ)
- ☐ ウォーキングなどの軽い運動や体操を
週1回もしていない

1つでも当てはまる方

⇒ 元気なうちから予防しましょう!

3つ以上当てはまる方

⇒ すでにフレイル状態です!
早めの対策で改善しましょう!

● 申し込み・問い合わせ先 ●

本宮市保健福祉部高齢福祉課

TEL 0243-24-5204

本宮第一地域包括支援センター

TEL 0243-24-6220

本宮第二地域包括支援センター

TEL 0243-34-3344

白沢地域包括支援センター

TEL 0243-24-5131

会場へご来場の際は、市内公共交通をご利用ください。