

主催：日赤奉仕団上馬分団

無理せずできる健康習慣！

参加  
無料

# フレイル

予防  
講習会

～健康寿命をのばそう！～

フレイルとは、加齢とともに体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態のことをいいます。



2026 年

11月26日 木

14:00～15:30 (予定)

会場

上馬複合施設  
3階多目的室

(世田谷区上馬4-10-17)

定員

区民20名(上馬地区在住の方優先)

※定員を超えた場合、抽選を行います

抽選結果は申し込み締め切り後、郵送にてお送りします

必要事項

電話またはFAXにてお申し込みの方は、下記の連絡先まで以下の内容をお伝えください。

①講習会名(フレイル予防講習会) ②氏名 ③住所 ④電話番号

講習

- ① 平均寿命と健康寿命について
- ② 生活習慣病とその予防
- ③ フレイルとその予防
- ④ 運動にチャレンジ！

講師

日本赤十字社 東京都支部  
健康生活支援講習指導員 廣島 勉

申込み方法

～電話・FAXまたは下記二次元コードからお申し込みください～

事務局：上馬まちづくりセンター 締切 11月16日(月) まで

TEL：03-3422-7415 [平日8:30～17:00]

FAX：03-5486-7668 [24時間]

