

コロナ禍から見えた大切なこと

人とのつながりによるフレイル予防

2年以上にわたるコロナ禍により、外出を自粛し閉じこもりがちになっていませんか??

閉じこもりがちな生活は、心身が弱る「フレイル」のきっかけです。

コロナ禍にあっても、人とつながりながら、いつまでも元気に日々を過ごすヒントを、

フレイル予防研究の第一人者である村山洋史先生と、

地域の第一線でフレイル予防に取り組まれる実践者の皆様をお招きして、お話しいただきます。

日時 令和4年 **11月30日(水)**

午後 **2時** から午後 **4時** (開場 午後 **1時30分**)

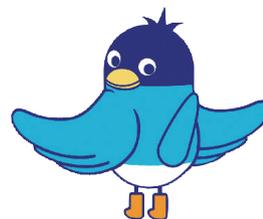
会場 **成城ホール** (世田谷区成城 6-2-1)

※裏面の地図をご参照ください。

対象 区内在住の **65歳以上** の方
区内の高齢者の支援に携わる方

定員 **100名** (要申込)

※感染症の影響で変更の可能性があります。



基調講演 **村山 洋史 氏**

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム研究副部長、博士(保健学)

「健康長寿の秘訣は人とのつながり」
～コロナ禍であらためて考えるつながりの大切さ～

パネルディスカッション

「実践者に聞く“つながり”の大切さ」

コーディネーター：村山 洋史 氏

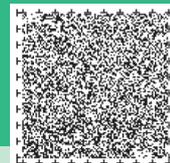
パネリスト：三浦 晴美 氏 (青空サロン)

大野 幸男 氏 (さくら会)

黒澤 真紀 氏 (祖師谷あんしんすこやかセンター)



《お申し込み》 令和4年 **10月15日(土)**～**11月22日(火)** まで
せたがやコール：電話 **03-5432-3333** FAX **03-5432-3100**



音声コード

