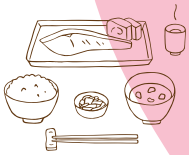
シニア応援手帳
もらえます！

令和８年度 江東区介護予防講演会

SPORTS & SUPPORT
KOTO city in TOKYO
トーチョーの、ちょっと東。すごく今。
江東区

運動だけじゃない！

日常生活でできる フレイル予防



今日からできる“取り組む”“続ける”健康づくりのコツ

運動だけでなく「日常の活動」や「人とのつながり」を通じて、
無理なく楽しく健康づくりを続けるコツを、
介護予防・フレイル予防の専門家「山田実先生」がお話しします。

日時
令和８年
10月23日（金）
13:45～16:00
開場・受付 13:15

場所
江東区文化センター 2階ホール
（東陽4-11-3）

定員
区内在住または在勤の方
300名
事前のお申し込みは不要です。
直接会場へお越しください。

持ち物
筆記用具

テレビ朝日
「有働由美子の健康案内人！」
足腰を鍛える！2分間体操 監修

講師 山田 実 氏
（筑波大学人間系 教授）

経歴
神戸大学大学院医学系研究科にて学位取得後、2008年より京都大学大学院医学研究科助手、2010年同大学院助教、2014年筑波大学人間系准教授を経て、2019年同大学教授に就任。2026年より筑波大学附属高等学校の校長に就任。専門分野は老年学。
NHK「あしたが変わるトリセツショー」「チョイス@病気になったとき」など多数の番組に出演。100+TV「ヒャクタス体操」監修。

参加費 無料
事前申し込み不要

お問合せ
江東区地域ケア推進課地域ケア係
TEL 03-3647-4398（9:00～17:00 土日祝を除く）
FAX 03-3647-3165