

いつまでも 楽しく 歩こう



そして未来へ

来場者に
プレゼント!



認知症と介護、歩いて予防! をテーマに講演会を開催します。

都筑区は、緑道や公園などの豊かな自然が身近にあり、ウォーキングに恵まれた環境といえます。ポールウォーキングの開発者である杉浦先生による講演をもとに、楽しく「歩いて」、みなさまのフレイル予防に役立ててみませんか。

※フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

「都筑区水と緑の
散策マップ」ご紹介

令和6年 **12/9** (月)

場所 **都筑公会堂**

パネル展も開催!

講演会 **14:00-15:30**
(開場 13:30-)



講師 **杉浦 伸郎** 氏

一般社団法人ソーシャルフィットネス協
会代表理事、ポールウォーキング開発者

30年以上、健康教育プログラムの研究開発とフィットネス指導者の養成に努める。2006年ポールウォーキングをスポーツドクターと共同開発し、全国の市町村で健康増進・介護予防の切り口より現場指導や講演活動をしている。

同時開催 /



都筑区保健活動推進員による
筋力チェック

- ・握力
- ・立ち上がりテスト

※機器によっては人数制限を設ける場合があります。



講師による
歩幅チェック



都筑区食生活等改善推進員による
ちよい足し
たんぱく質 レシピ紹介

時間 **13:00~13:50**
15:30~16:00

場所 **区民ホール**
(公会堂前の吹き抜けスペース)

申込期間: 令和6年11月1日(金)~11月29日(金)

申込方法: 電話 **045-948-2306** (都筑区 高齢・障害支援課)

FAX **045-948-2490** (裏面に送信用紙あり) 電子申請 ▶



都筑区 フレイル予防・健康づくり講演会

都筑公会堂へのアクセス

住所

横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1
都筑区総合庁舎内



電車でお越しの方

横浜市営地下鉄「センター南」駅下車
徒歩約6分（約450メートル）

※駐車場に限りがあります。

できるだけ公共交通機関をご利用ください。

※駐車場は有料です。

障害者手帳をお持ちの方は、忘れずにご持参
ください。（利用時間無料）



公共交通機関でお越しの方の案内図

歩行者自転車専用道路



FAX申込用紙 045-948-2490

参加者氏名	電話番号
ふりがな 氏 名	
ふりがな 氏 名	
ふりがな 氏 名	

※手話通訳をご希望の場合はこちらにチェックを入れてください⇒

☐

【問い合わせ】 都筑区 高齢・障害支援課

電話 045-948-2306 FAX 045-948-2490