

## フレイル予防講演会開催

参加費無料

フレイルとは、高齢期に心身の機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。いつまでも元気で活動的に過ごすためには、フレイル予防が大切です。

**【日時】**2023年1月12日(木)14時30分～16時30分

**【会場】**関内ホール(中区住吉町4-42-1)※オンライン開催あり

**【講師】**藤原佳典さん(東京都健康長寿医療センター研究所)

**【対象】**市内在住者800人(抽選) **【申込期限】**12月2日(金)必着

**【申込方法】**往復はがきに参加者全員(4人まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)、電話番号を記入の上、応募してください。12月中旬頃までに結果を通知します。

※車いす席や手話通訳を希望する場合はその旨も記入してください。



**【申込先】**(株)テイクフォー 横浜市フレイル予防講演会 応募受付係 〒226-0019 緑区中山5-14-16

**【問合せ】**健康福祉局地域包括ケア推進課

☎671-3464 ☎550-4096

高齢者を中心としたスポーツと文化の祭典  
全国健康福祉祭(ねんりんピックかながわ2022)

横浜市からは、約400人の代表選手が出場します。また横浜市ではテニスとサッカーの2種目の交流大会を開催します。

**【日程】**11月13日(日)・14日(月)

**【会場】**テニス:三ツ沢公園テニスコート

サッカー:県立保土ヶ谷公園など

詳しくはウェブページを確認してください。



**【問合せ】**健康福祉局高齢健康福祉課

☎671-3920 ☎550-3613

## かがやきクラブ横浜 特別講演会開催

参加費無料

かがやきクラブ横浜(横浜市老人クラブ連合会)では、高齢者がいきいきと生活するための講演会を開催しています。今回のテーマは、シニア世代がデジタルの道具と楽しく付き合う方法についてです。

**【テーマ】**「老いてこそ デジタルを」

**【日時】**12月16日(金)13時30分～15時30分

**【会場】**関内ホール(中区住吉町4-42-1)

**【講師】**若宮正子さん(NPO法人ブロードバンドスクール協会理事)

**【対象】**60歳以上の市内在住者300人(座席指定・抽選)

**【申込期間】**10月15日(土)～11月15日(火)必着

**【申込方法】**往復はがきに参加者全員(2人まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、老人クラブの加入の有無を記入の上、応募してください。11月30日(水)までに結果を通知します。

※車いす席や手話通訳を希望する場合はその旨も記入してください。

**【申込先】**横浜市老人クラブ連合会 〒221-0063 神奈川区立町20-1

**【問合せ】**横浜市老人クラブ連合会 ☎433-1256

(月～金曜<祝・休日除く>)9時～17時 ☎433-1257



若宮 正子さん



## 3年に1度の高齢者実態調査(アンケート)にご協力ください

今後の高齢者施策や介護サービス量・介護保険料を検討する際の参考にするため、高齢者の生活実態や介護保険サービスの利用状況・利用意向などを把握する調査を行います。アンケートは、無作為に抽出した約19,000人に郵送します。

**【提出期間】**10月中旬(アンケートが届く時期)～10月31日(月)

**【提出方法】**アンケートを、返信用封筒に入れて投函してください。



**【問合せ】**日本能率協会総合研究所(横浜市高齢者実態調査事務局)

☎0120-550-156(月～金曜<祝・休日除く>)10時～12時・13時～17時 ☎03-3432-1837

講演会およびイベントは、新型コロナウイルス感染症対策を講じて開催します。また、感染拡大状況により、中止となる場合があります。