



「フレイル予防ローラ」

# 90歳でも元気に過ごせる 秘訣をお伝えします

参加  
無料

日程

2026年(令和8年) 2月1日(日)

会場

広島県民文化センターふくやま

(福山市東桜町1-21 ※福山駅から南へ徒歩約4分)

定員  
500名  
※講演会は  
要申込

## 【講演会】会場 ホール

時間 13:00～16:00 (開場 12:30)

13:00	開会	
13:00～13:05	開催市挨拶	福山市長 枝広 直幹
13:05～13:10	主催者挨拶	SWC協議会理事長 大内 尉義
13:10～13:30	「福山市におけるフレイル予防活動について」	福山市健康推進課・福山市フレイルサポーターの会
13:30～13:50	「認知症とフレイル」	医療社団法人常仁会 理事長 安原 耕一郎
13:50～14:50	フレイルにならないために 「オーラルフレイルについて」	福山市歯科医師会 歯科医師 櫻田 篤
	「元気印の食生活」	福山地域活動栄養士会 管理栄養士 檜野 和子
	「フレイル予防の先にある、ウェルネスの実現」	株式会社R-body コンディショニングコーチ 川田 真琴
14:50～15:00	休憩	
15:00～15:20	「フレイル予防：行動変容を促すきっかけづくり」	大塚製薬株式会社 相原 一平
15:20～15:40	「資生堂化粧療法・化粧のちから」	資生堂ジャパン株式会社 永田 佳子
15:40～16:00	「フレイル予防は社会貢献～90歳でも旅行をするために～」	筑波大学教授 久野 譜也
16:00	閉会挨拶	SWC協議会理事長 大内 尉義

＜お申込み＞  
講演会に会場参加の方は二次元コードからお申込みください。



※二次元コードからの申込みが難しい場合、電話でお申込みください。

## 【フレイルを測ろうコーナー】

会場 文化交流室・第1練習室

時間 11:00～12:30 16:00～17:00

※当日の混雑状況により、御入場や測定を制限する場合がございます。

同時開催！



### 測定・体験内容 (予定)

- ★片足立ち上り★握力★長座体前屈★ベジチェック★骨密度
- ★笑顔チェック★AGEs(老化物質)★敏捷性★転倒リスク
- ★体組成★骨格タイプ診断 など

## ＜オンライン配信＞



※当日こちらの二次元コードを読み込むと、講演の様子が視聴できます。  
※申込不要

イベントの詳細についてはこちら



主催：一般社団法人スマートウェルネスコミュニティ (SWC) 協議会

共催：福山市

後援：日本老年学会、日本老年医学会、日本サルコペニア・フレイル学会

協力：大塚製薬(株)、(株)カナミックネットワーク、(株)タニタヘルスリンク、(株)R-body、  
資生堂ジャパン(株)、明治安田生命保険(相)、(株)ププレひまわり、(公財)中国労働衛生協会、  
福山市食生活改善推進員協議会、福山市運動普及推進員連絡協議会、福山市フレイルサポーターの会

問合せ・申込み：福山市健康推進課 TEL (084) 928-3421

受付時間 8:30～17:15 (土日祝除く)

福山市 フレイルの日 検索