



「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

市制施行
110周年
記念事業

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)

問合せ・
申込み

福山市健康推進課 TEL (084) 928-3421
電話または右側の二次元コードからお申込みください。

参加
無料

定員
500名
※講演会は
要申込

【講演会】会場 ホール

手話・要約筆記あり

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 枝廣 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」	医療法人社団常仁会 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」 「元気印の食生活」 「フレイル予防の先にある、ウェルネスの実現」	福山市歯科医師会 歯科医師 櫻田 篤 福山地域活動栄養士会 管理栄養士 横野 和子 株式会社 R-b o d y 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 桂子
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。



【フレイルを測ろうコーナー】

同時開催!



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。

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

主催:一般社団法人スマートウエ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-b o d y、資生堂ジャパン(株)、明治安田生命保険(相)、(株)プブレひまわり、(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

イベントの詳細について
はこちら



福山市 フレイルの日 検索