



「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

参加
無料

定員
500名
※講演会は
要申込

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。

【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」	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 - 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 諒也
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。



＜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

【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。

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

同時開催！



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 - b o d y、
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

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