

坂の上り下りが
大変になってきた…

そろそろ身体のこと
考えないと…

体力の衰えを
感じ始めた…

未来を変える!フレイル予防

● 開催日 2026年2月5日(木)10:00~11:30 (受付開始:9:45)

● 開催場所 横浜市二俣川地域ケアプラザ (定員40名)

二俣川2丁目50番地14コプレ二俣川
商業・業務棟6F(二俣川駅徒歩1分)



二俣川地域
ケアプラザ
MAP

万騎が原地域ケアプラザ (定員20名) サテライト会場・オンライン中継)

万騎が原4番地(二俣川駅徒歩15分、万騎が原幼稚園隣)

※両会場とも公共交通機関でご来場ください。



万騎が原
地域ケアプラザ
MAP

● 参加費 無料

● 申込期間 2026年1月13日(火)9:00~(先着順)

● 持ち物 上履き(かかとのあるもの)・飲み物・筆記用具
※簡単な体操を行いますので、動きやすい服装でお越しください。

第1部 【食べる】で未来を変えよう (約30分)

～ フレイル予防のために、まずは食べましょう ～

医療法人明和会 亀田メディカルフィットネス

フィットネス事業部 管理栄養士 岡田 和也 様

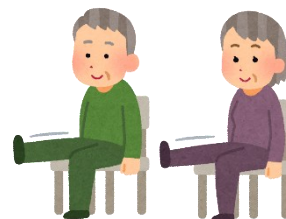


第2部 今からできる、フレイル予防 (約30分)

～ 無理なく続ける、歩くためのやさしい体操 ～

横浜市スポーツ協会

インストラクター 中田 真奈 様



情報提供 地域ケアプラザやフレイル予防に関する活動の紹介 (約15分)

申込URL

右記の二次元コードまたは下記URLより申込フォームにアクセスいただき、
必要事項をご入力の上、お申込みください。

URL <https://forms.gle/TvKBDyMkZdNhD3VWA>



申込フォーム

お問合せ

旭区社会福祉協議会

メールアドレス: asahi-ks@ceres.ocn.ne.jp

TEL: 045-392-1123 (受付時間: 土日祝日除く 9時~17時)

主催: 社会福祉法人 横浜市旭区社会福祉協議会

共催: 相鉄ローゼン株式会社/大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部 首都圏第二支店

横浜市二俣川地域ケアプラザ/万騎が原地域ケアプラザ