

主催：公益社団法人 東京都医師会 共催：朝日新聞社

【第15回 東京都医師会 都民公開講座】

300名様  
無料ご招待

# 上を向いて歩こう

## フレイル予防 でいきいき健康都市東京



「フレイル」とは、高齢になって筋力や活力が低下し、体・心・社会生活において虚弱になった状態のことをいいます。いつまでも心身ともに健康で、前向きに長生きするために、心がけておきたいことを東京都医師会とともに考えていきましょう。

# 11/27日

開演 13:30 (開場 13:00)  
終演 15:40 (予定)

## 東京都医師会 2階講堂

東京都千代田区神田駿河台2-5 / JR 中央・総武線「御茶ノ水」駅(御茶ノ水橋出口)下車徒歩約2分

### ● 第1部 基調講演

### なぜ老いる？ ならば上手に老いるには ～「フレイル」って一体何だろう？～

講師：飯島勝矢氏 (東京大学高齢社会総合研究機構 教授)

### ● 第2部 講演

### フレイル予防の取り組み紹介

① 実践編「みんなでやってみよう！フレイルチェック」

講師：飯島勝矢氏

② 活動紹介編「市民の手による、市民のためのフレイル予防」

全体司会：田村あゆち氏

参加ご希望の方は①郵便番号②住所③氏名④性別⑤年齢⑥電話番号⑦同伴者(1名まで可、同伴者がいる場合は同伴者氏名・年齢・性別)⑧「フレイル予防」について質問や意見がある方はその内容(100字程度)を明記の上、はがき・FAX・インターネットでご応募ください。

【はがき】〒163-0425 東京都新宿区西新宿2-1-1 新宿三井ビルディング25階  
(株)JTBコーポレートセールス 新宿第二事業部 営業一課内  
「第15回都民公開講座事務局」宛

【FAX】103-5909-8082

【インターネット】<http://enq.digital.asahi.com/epost/>

※インターネットからの応募には朝日新聞デジタルの会員登録(無料)が必要です。  
※東京都医師会のホームページからも応募ページに入れます。

【お問い合わせ】都民公開講座事務局

TEL 03-5909-8812 (9:30~17:30、土・日・祝日は除く)

【締め切り】11月11日(金)必着 ※FAX・インターネットは当日24時まで  
抽選で300名に招待状をお送りいたします。

※当選者の発表は招待状の発送をもって代えさせていただきます。※当選者には11月中旬ごろに都民公開講座事務局から招待状を発送いたします。※お預かりした個人情報は招待状の発送のほか、朝日新聞社グループ(朝日新聞社、朝日新聞社グループ企業、ASAなど朝日新聞を取り扱う新聞販売所)が、(1)商品・サービスの配送・提供・案内や改善・開発などの調査(2)催し物案内(3)提携企業など提供の商品・サービス・催し物の案内やプレゼント、アンケート類の送付目的で、朝日新聞社ホームページに掲載された個人情報保護方針に従い、共同利用します。

お  
申  
し  
込  
み



スマートフォンは  
こちら▲



公益社団法人  
東京都医師会