

参加
無料

申込不要

フレー!フレー!

フレイル予防! フェス よこはま



特別
ゲスト

俳優・タレント

毒舌ユーモアで大人気

どく まむし さん だ ゆう

毒蝮三太夫 さん



特別
ゲスト

お笑いコンビ

あるある探検隊でおなじみ

レギュラー

日時

2025年11月8日[土] 10:00~15:30

会場

新都市ホール(そごう横浜店9階)

素敵な写真募集中!

シニアの彩りライフ写真コンテスト



テーマ

フレイル予防につながる笑顔と健康のひとコマ

対象作品

運動や趣味活動の様子、栄養たっぷりの食事の場面など、シニアの日常の健康づくり・介護予防に関連する写真。応募はおひとり1点限り。

応募期間

2025年 9月15日[月] ~ 10月15日[水]



表彰

最優秀賞 1点、優秀賞 3点

最優秀賞者には QUO カード1万円分をプレゼント!
入賞作品は「フレイル予防!フェス」で表彰します!



ご応募は
コチラ!

[主催] 横浜市健康福祉局高齢健康福祉部地域包括ケア推進課

[お問合せ] ☎045-671-3464 [メール] kf-chiikihokatsu@city.yokohama.lg.jp

[受託事業者]
株式会社エヌクリエイション

フレイルとは、「健康」と「要介護状態」の“中間の状態”です。
早く気付いて予防することで状態の維持・改善が期待できます。

イベントメニュー



講演① まむし流
元気で長生きするコツ、
させるコツ！

〔講師〕
毒蝮三太夫 さん

特別
ゲスト
俳優・タレント

昭和11年3月31日生／昭和23年「鐘の鳴る丘」でデビュー。
本業は俳優。現在はタレントとしてラジオ・テレビで活躍中。
聖徳大学客員教授



講演② フレイルってなに？(仮)

フレイル予防や横浜市の取組について
ご講演いただきます。

〔講師〕**藤原 佳典** さん

東京都健康長寿医療センター研究所副所長
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター長
横浜市介護予防・一体的実施事業検討会委員、横浜市フレイル予防連絡会委員

シニアの彩りライフ 写真コンテスト

表彰式

〔審査員〕 写真家 **豊田 直之** さん



イベントの最新情報はこちら

ゲストステージ



特別
ゲスト
お笑いコンビ

レギュラー直伝！
一緒にあるある探検隊！

レギュラー

介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級)
健康ウォーキング指導士
レクリエーション介護士1級

レクリエーション介護士1級の資格をもつレギュラーと一緒に
みなさんもあるある探検隊員になって楽しく健康のことを学びましょう。

体験コーナー

- 仲間と楽しめるスポーツやゲーム
誰でも楽しめるスポーツ「ボッチャ」
体験型ゲームコーナー
- 自分の身体について知る
 - ・姿勢測定
(歩行時の姿勢を測定)
 - ・ベジチェック
(野菜の摂取量が足りているかどうか確認)
 - ・お口のチェック
(かむ力、お口の体操)
 - ・栄養士、薬剤師によるアドバイス
- 美容を通じた健康促進
ネイル・メイク・
ハンドトリートメント体験

会場案内

住所

神奈川県横浜市西区高島2-18-1 (そごう横浜店9階)

公共交通機関でお越しの方

横浜駅下車徒歩5分

お車でお越しの方

横浜駅東口地下駐車場が便利です
駐車料金は有料です



横浜駅をご利用の場合

お車をご利用の場合

※内容は現時点での予定であり、予告なく変更する場合があります。

※本イベントでは、記録用・広報用に写真を撮影します。撮影した写真は、横浜市ホームページ、公式 SNS、広報よこはまや事業チラシ等で使用する場合があります。