



そして未来へ

来場者に  
プレゼント!



# いつまでも 楽しく 歩こう



認知症と介護、歩いて予防! をテーマに講演会を開催します。  
都筑区は、緑道や公園などの豊かな自然が身近にあり、ウォーキングに  
恵まれた環境といえます。ポールウォーキングの開発者である杉浦先生による  
講演をもとに、楽しく「歩いて」、みなさまのフレイル予防に役立ててみませんか。

※フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

「都筑区水と緑の  
散策マップ」ご紹介

令和6年 **12/9** (月)

場所 **都筑公会堂**

パネル展も開催!

講演会 **14:00-15:30**  
(開場 13:30-)



講師 **杉浦 伸郎** 氏

一般社団法人ソーシャルフィットネス協  
会代表理事、ポールウォーキング開発者

30年以上、健康教育プログラムの研究開発とフィットネス指導者  
の養成に努める。2006年ポールウォーキングをスポーツドクター  
と共同開発し、全国の市町村で健康増進・介護予防の切り口より  
現場指導や講演活動をしている。

同時開催



都筑区保健活動推進員による  
**筋力チェック**

- ・握力
- ・立ち上がりテスト

※機器によっては人数制限を設ける場合があります。



講師による  
**歩幅チェック**



都筑区食生活等改善推進員に  
よる **ちよい足し**  
**たんぱく質 レシピ紹介**

時間 **13:00~13:50**  
**15:30~16:00**

場所 **区民ホール**  
(公会堂前の吹き抜けスペース)

申込期間: 令和6年11月1日(金)~11月29日(金)

申込方法: 電話 **045-948-2306** (都筑区 高齢・障害支援課)

FAX **045-948-2490** (裏面に送信用紙あり) 電子申請 ▶





# 都筑区 フレイル予防・健康づくり講演会

## 都筑公会堂へのアクセス

### 住所

横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1  
都筑区総合庁舎内



### 電車でお越しの方

横浜市営地下鉄「センター南」駅下車  
徒歩約6分（約450メートル）

- \* 駐車場に限りがあります。  
できるだけ公共交通機関をご利用ください。
- \* 駐車場は有料です。  
障害者手帳をお持ちの方は、忘れずにご持参  
ください。（利用時間無料）



### 公共交通機関でお越しの方の案内図

歩行者自転車専用道路



# FAX申込用紙 045-948-2490

参加者氏名	電話番号
ふりがな 氏名	
ふりがな 氏名	
ふりがな 氏名	

※手話通訳をご希望の場合はこちらにチェックを入れてください⇒

【問い合わせ】 都筑区 高齢・障害支援課

電話 045-948-2306 FAX 045-948-2490