

フレイル予防で
元気にすごそう!

のばそう
健康寿命

参加無料
申込不要

とやま

フレイル予防

フェスタ 2024

会場

フューチャーシティ
ファボーレ富山

太陽の広場・ファボーレホール

10/12(土)
10:00~16:00

フレイル
とは?

加齢とともに心身の活力(運動機能や
認知機能等)が低下した状態です。

「栄養」「身体活動」「社会参加」の
3つの柱でフレイルを予防しましょう。



健康



フレイル



要介護

健康を目指す
体験が
盛りだくさん!

おやっ?
フレイル
きになるな!

うんうん!
フレイル
きになるわ!

ウォーキング
チャレンジ

アプリで参加!
会場内を歩いて
景品をゲット!

お薬
健康相談

フレイル
予防体操

脳トレ
体験

お口の
健康相談

フレイル
チェック体験
骨の健康度
チェック

栄養バランス
チェック

フレイル
啓発ステージ・
参加型ステージ

イベント内容の詳細は裏面で紹介しています >>>



ステージ紹介

小杉爆笑劇団

時間 13:30~14:30

会場 太陽の広場

「フレイル予防」をテーマとした寸劇

**感染症に負けるな！
フレイル予防！**



フレイルの代表的な症状とその対応などをテーマに寸劇をお送りします。もし、家族や親しい人がフレイルになったらあなたならどう対応するか、想像しながらご覧ください。

タイムテーブル

フレイル啓発ステージ・参加型ステージ

※会場が2箇所あります。お間違えのないようお気を付けてください。
※時間については、一部変更になる場合があります。

太陽の広場	10:00	ファボーレホール
10:00~10:20 オープニング		
10:20~10:30 ブース紹介①	10:30	
富山県いきいき長寿センター	11:00	11:00~11:30 富山西リハビリテーション病院 フレイル予防ってなに？①
11:00~11:15 生笛(口笛・手笛・指笛)		
11:15~11:30 越中富山玉すだれ	11:30	
11:30~11:40 ブース紹介②		11:45~12:15 富山県栄養士会 フレイル予防のための食と栄養①
	12:00	
13:00~13:10 ブース紹介③	13:00	13:00~13:30 上市町 フレイル予防サポーター活動紹介
13:30~14:30 小杉爆笑劇団 感染症に負けるな！ フレイル予防！	13:30	13:30~14:00 富山西リハビリテーション病院 フレイル予防ってなに？②
	14:00	
15:00~15:30 富山市 フレイル予防体操 「シニア・ライフ・フィーバー」	15:00	14:30~15:00 富山県栄養士会 フレイル予防のための食と栄養②
	15:30	
15:45~16:00 エンディング	16:00	

ブース紹介

フレイル予防体験ブース

- フレイルチェック体験** ファボーレホール
 フレイルサポーターと一緒に、かんたんに自分の元気を調べてみましょう！
 (南砺市、上市町、朝日町 富山西リハビリテーション病院)
- 栄養バランスチェック** ファボーレホール
 食品サンプルを使って、日頃の栄養バランスをチェックしよう！
 栄養相談もできるよ！
 (富山県栄養士会)
- 骨の健康度チェック** 太陽の広場
 手首を1分程度測って、骨の健康度を測定！ちょっとしたプレゼントもあるよ！
 (雪印ナグミルク株式会社)
- 富山県いきいき長寿センター シニアサークル体験コーナー** ファボーレホール
 午前:折り紙体験/午後:水引体験で楽しくフレイルを予防しよう！
 (富山県いきいき長寿センター)
- オーラルフレイル予防・相談** ファボーレホール
 しっかりと噛むことが難しくなった。口の中が乾きやすい。むせる事が多くなった…。お口や歯の困りごと、どんなことでもご相談ください。
 (富山県歯科衛生士会、富山県歯科医師会)
- 脳トレゲーム体験** ファボーレホール
 (あいおいニッセイ同和損保)
- お薬健康相談** ファボーレホール
 薬に関する困りごと、お気軽にご相談ください。
 (富山県薬剤師会)
- フレイルについて、リハビリの視点から説明・相談** ファボーレホール
 (富山県リハビリテーション専門職協議会)
- その他、市町村・団体などの取り組み紹介** 太陽の広場
 フレイル予防のポイントや相談先などを紹介します。

ウォーキングチャレンジ



富山県公式スマホアプリ
「元気とやまかがやきウォーク」に
本イベント限定のミッションが登場！
太陽の広場をスタートして館内を
3,000歩以上歩いた方(先着300名様)に
ファボーレホールで景品を進呈します！

スタート受付 **太陽の広場** → ゴール受付 **ファボーレホール**



富山県公式アプリ **元気とやま
かがやきウォーク**

iPhone



Android



(富山県厚生部健康対策室健康課)

主催



協力

氷見市 舟橋村
滑川市 上市町
富山市 黒部市 立山町
高岡市 砺波市 入善町
射水市 小矢部市 朝日町
魚津市 南砺市

あいおいニッセイ同和損保
アサヒ飲料株式会社
小杉爆笑劇団
富山県いきいき長寿センター
富山県栄養士会
富山県歯科医師会

富山県歯科衛生士会
富山県リハビリテーション専門職協議会
富山県薬剤師会
富山西リハビリテーション病院
雪印ナグミルク株式会社

富山県の
取り組み紹介
ホームページは
こちら



お問い合わせ: とやまフレイル予防フェスタ2024運営事務局
(株式会社アドマック内 担当: 田井)
TEL: 076-493-2550

とやま健康ラボ

検索