イムス東京葛飾総合病院

公開講座

無料
公開講座

テーマ：

人生100年時代、元気に年を重ねるために

今日から始めるフレイル予防



内容

年齢とともに起こる心身の変化との
付き合い方や、健やかに暮らすための
工夫をお話しします。
今の状態を知る衰えチェックや、簡単にできる
予防の体操も交えながら、フレイル予防
について学びます。

講師

イムス東京葛飾総合病院
救急看護認定看護師　新井 利維
理学療法士　橋本 直樹

日時
2026年（令和8年）
12月12日（土）
10:00～11:00　受付 9:30～

会場
四ツ木地区センター ホール
東京都葛飾区宝町1-1-22

対象
テーマに関心のある方は、
どなたでも参加できます。

定員
50名（申込多数の場合は抽選）

参加料
無料

申込
事前の参加申込が必要です。

お問い合わせ・
お申し込み

03-5670-9901

WEB予約
こちらからお申し込み

主催：イムス東京葛飾総合病院

イムス東京葛飾総合病院

公開講座

人生100年時代、元気に年を重ねるために

今日から始めるフレイル予防



講座の内容

いつまでも自分らしく、いきいきと暮らすために

1 年齢とともに起こる変化を知る



加齢による心や体の変化を
やさしく解説します。

2 今の状態をチェックする



フレイルのサインを知る
チェック方法を紹介します。

3 簡単な体操を一緒に体験



自宅でも続けられる、
やさしい体操を一緒に行います。

年齢とともに起こる心身の変化との付き合い方や、健やかに暮らすための工夫をお話しします。
今の状態を知る表えチェックや、簡単にできる予防の体操も交えながら、フレイル予防について学びます。

会場アクセス

お気軽にご参加ください

四ツ木地区センター ホール

東京都葛飾区宝町1-1-22

- 京成お花茶屋駅から
  徒歩15分ほど
- 都バス（浅草寿町～金町駅、
  錦糸町駅～青戸車庫）
  「葛飾警察署前」下車　徒歩5分
- 京成バス東京（新小岩駅～綾瀬駅）
  「本田広小路」下車　徒歩2分
- 京成バス東京（ウェルピアかつしか～金町駅）
  「四つ木地区センター」下車

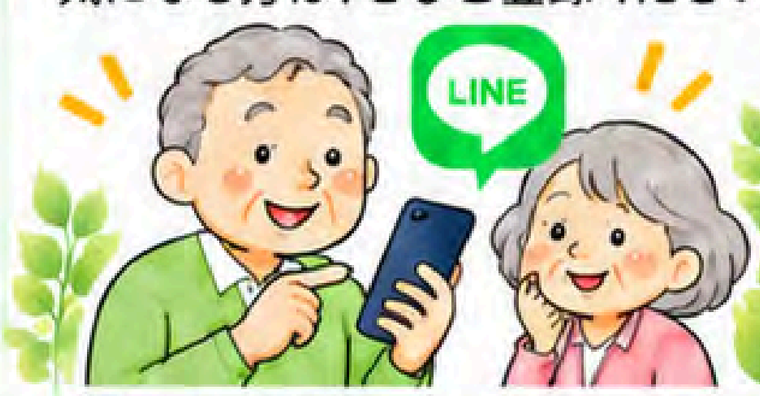


アクセス情報は葛飾区公式サイト掲載内容をもとに作成

※地図は概略図です

公式LINEのご案内

当院主催の公開講座や健康情報を
LINEでお知らせします。
気になる方は、ぜひご登録ください。



- 公開講座の情報をチェック
- 健康情報をいち早く受け取り
- 病院からのお知らせも確認

お問い合わせ・お申し込み

03-5670-9901

LINE登録は
こちらから >>