

シニア生活をいつまでも健康に！

転ばぬ先の

フレイル^予防 シンポジウム



フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下した「健康」と「要介護」の中間の虚弱状態のことをいいます。健康でいきいきした生活を長く送るために、フレイル予防について一緒に考えてみませんか？

令和7(2025)年

3月11日火

13:30~16:10(受付13:00)

WEBはこちらから
お申込みください



参加費
無料

※定員に達し次第締切り

お電話、FAXかWEBにより
事前申込をお願いします

TEL:070-7571-0759

FAX:028-636-9282

フレイル予防シンポジウム予約受付窓口
(株式会社五光本店営業部内)

受付時間 平日 10:00~18:00

会場

栃木県総合文化センター
サブホール (宇都宮市本町1-8)

申込

講演

生き生き人生！生き生きした
地域と一緒にフレイル予防！

13:40~14:55

講師

一般財団法人
日本食生活協会代表理事
元厚生労働省健康局長

宇都宮 啓 氏



地域で広げるフレイル予防の輪
～住民主体の地域活動～

15:10~15:20

講師

全国食生活改善
推進員協議会長
栃木県食生活改善
推進員協議会長

鈴木 美恵子 氏



公開討論

15:30~16:10

宇都宮 啓 氏

田中 和美 氏

(神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科教授)

鈴木 美恵子 氏

熊谷 悦子 氏

(栃木県後期高齢者医療広域連合)

【お問い合わせ】 栃木県保健福祉部健康増進課 TEL:028-623-3094 FAX:028-623-3920



申込方法

お申込みは、電話、FAX、QRコード(申込フォーム)から承ります。

なお、FAXでお申込みの際は、下記の記入欄にお名前をご記入いただき、この用紙をFAXしてください。)

TEL

070-7571-0759

FAX

028-636-9282

申込フォーム



フレイル予防シンポジウム予約受付窓口
(株式会社五光本店営業部内)
受付時間 平日10:00~18:00

氏 名	氏 名

会場アクセス

会場:県総合文化センターサブホール(宇都宮市本町1-8)



電車をご利用の場合

- JR宇都宮線
JR宇都宮駅(西口)下車
バスで『県庁前』又は市内循環バス『総合文化センター前』下車 徒歩で約3分
又はタクシーで約5分(約1,600m)
- 東武宇都宮線 東武宇都宮駅
下車 徒歩で約10分(約700m)

バスをご利用の場合

- 『県庁前』『東武駅前』停留所下車
徒歩で約3分
JR宇都宮駅(西口)
①②⑥⑦⑪⑫⑬のりば等
【関東バス】で『作新学院、戸祭、細谷行き』など
JR宇都宮駅(西口) ③のりば
【市内循環バス「きぶな」】で
『総合文化センター前』
(約20分間隔/8:00ごろ~18:00ごろ運行)
※曜日によりかわります。

自家用車をご利用の場合

- 東北自動車道
鹿沼ICから約9km 約30分
※周辺の有料駐車場をご利用ください。