

のぼろう!  
の健康寿命

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。



とやま

# フレイル予防

## フェスタ 2023

参加無料  
申込不要



9/30 土

10:00~16:00

イオンモール高岡

東館

1F セントラルコート

2F イオンホール



eスポーツ体験

だれでも簡単!  
太鼓ゲームに  
チャレンジ!

  
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!



フレイルチェック体験  
骨の健康度チェック



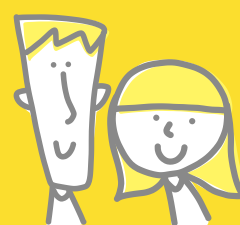
あなたの元気度は?  
自分の状態を知ろう!

フレイル予防体操

ご当地体操を  
やってみよう!

栄養バランス  
チェック

SATシステムで  
普段の食事を  
チェック!



フレイル啓発ステージ・  
参加型ステージ

フレイル予防について  
体験しながら学ぼう!

イベント内容の詳細は裏面で紹介しています >>>

フレイル啓発ステージ・参加型ステージ

※時間については、一部変更になる場合があります。

● 第1部

10:00 オープニング

10:30 済生会高岡病院

11:00 フレイル予防ってなあに？

**NANTOくん  
登場！**

11:10 南砺市

11:30 ほっとあっとなんと体操

一緒に体を動かそう！

11:40 富山県栄養士会

12:10 フレイル予防のための食と栄養

● 第2部

13:00 高岡市 (高岡市ヘルスボランティア協議会)

13:20 げんき高岡はつらつ体操

一緒に体を動かそう！

13:30 朝日町

13:50 フレイルサポーター 活動紹介

14:00 済生会高岡病院

14:30 フレイル予防ってなあに？

14:40 滑川市

15:00 キラピカ体操

一緒に体を動かそう！

15:10 富山県栄養士会

15:40 フレイル予防のための食と栄養

16:00 エンディング



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！セントラルコートからスタートして館内を3,000歩歩いた方(先着200名様)にイオンホールで景品を進呈します！



富山県公式  
スマホアプリ  
**元気とやま  
かがやきウォーク**

iPhone

App Store  
からダウンロード

Android

Google Play  
で手に入れよう



(富山県厚生部健康対策室健康課)

東館 セントラルコート



1F

フレイル予防体験ブース

● フレイルチェック体験

フレイルサポーターと一緒に、かんたんに自分の元気度を調べてみましょう！(南砺市、上市町、朝日町)



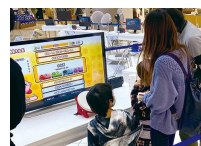
● 栄養バランスチェック

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)



● eスポーツ体験

通いの場等で実施されているeスポーツを気軽に体験してみよう！(高岡市老人クラブ連合会)



● 骨の健康度チェック

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！(雪印メグミルク株式会社)



● オーラルフレイル予防・相談

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)

● その他、市町村・団体等の取り組み紹介

フレイル予防のポイントや相談先等をご紹介します！(高岡市、氷見市、滑川市、砺波市、富山県作業療法士会)

東館 イオンホール



2F

主催



協力  
(順不同)

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

富山県済生会高岡病院 高岡市老人クラブ連合会  
富山県栄養士会 富山県歯科衛生士会  
富山県作業療法士会 雪印メグミルク株式会社

お問い合わせ: とやまフレイル予防フェスタ2023運営事務局  
(株式会社アドマックイン 担当: 田井)  
TEL: 076-493-2550

富山県の取り組み紹介ホームページはこちら [とやま健康うぽ](#) 🔍 検索

