

# 公開講座

## 皆で取り組むフレイル予防

日時

2026年3月16日 (月)  
13:00～15:00

会場

千葉市生涯学習センター  
2Fホール (千葉市中央区弁天3-7-7)

定員200名

参加無料  
申し込み不要

プログラム

高齢になっても元気に自分らしく暮らしたい！  
自分で、仲間同士ができる **フレイル予防！**

### フレイルの基礎知識

千葉大学大学院看護学研究院

高岡 茉奈美 氏

### フレイル予防における

千葉市健康推進課 梅原 康宏 氏

### 千葉市の取り組みの紹介

千葉市若葉保健福祉センター健康課

竜崎 春佳 氏

### 生活に取り入れるフレイル予防 千葉市若葉いきいきプラザ

#### ～運動の効能と実践～

志村 大輔氏・森田 昂司氏

# 千葉市生涯学習センター アクセス

## 皆で取り組むフレイル予防



**会場：**  
**千葉市生涯学習センター**  
**2階ホール**

(千葉市中央区弁天3丁目7-7)

JR千葉駅「中央改札」を降りて、  
「千葉公園口」から徒歩8分

## 参加無料 申し込み不要

## 東京情報大学看護学部ヘルスケア実践研究センターの概要

医療の進歩により現代の日本は「人生100年時代」と言われる社会になりました。一方で、少子高齢化や核家族化、地域住民同士の繋がりの希薄化による高齢者の孤立が大きな問題となっています。本学が所在する千葉市若葉区でも高齢化が急速に進み、近接する四街道市においても高齢化は進んでおり喫緊の課題となっています。

また、技術革新により情報メディアも発展し、人々はいつでもどこでも欲しい情報を入手できるようになりましたが、その一方で、その技術の活用が困難を感じている高齢者が多くいるのも事実です。

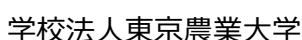
このような状況を踏まえ、本センターでは健康寿命の延伸に係わるヘルスケアの実践的な研究を行うとともに、地域の絆を育成していきます。

本センターでは、コミュニティカフェや出張健康相談を開催しております。

詳細は、HPをご覧ください。

<https://www.tuis.ac.jp/chpr/>

https://www.tuis.ac.jp/cjhr/



〒265-8501千葉市若葉区御成台4-1  
<https://www.tuis.ac.jp/>  
総合研究所✉sojoken@affrs.tuis.ac.jp