大阪公立大学 Osaka Metropolitan University　大阪府





参加無料

今から始める！フレイル予防
啓発イベント

令和8年12月2日(水)　13:30～16:00
（受付 13:00～）

大阪公立大学 森之宮キャンパス

「フレイル」とは、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になるリスクが高まった状態のことです。
しかし、フレイル予防は高齢期になってから始めるものではありません。若い世代から、適切な栄養や身体活動、認知・社会活動など、健康的な生活習慣を身につけることが大切です。本イベントでは、**若年女性のやせ・低栄養**にも注目し、若い世代から高齢世代まで、**すべての世代の「今」から始めるフレイル予防**を考えます。
フレイル予防を「知る」「測る」「体験する」一日。これからの健康づくりのきっかけに、ぜひお気軽にご参加ください。

場所　大阪公立大学　森之宮キャンパス 3F 講堂

対象・定員　学生・一般の方どなたでも　定員200名(先着順)

プログラム

セミナー1

その「やせたい」、健康につながっていますか？
～若年女性のやせと食生活～
早見直美（大阪公立大学大学院 生活科学研究科）



セミナー2

体だけじゃない！？脳もよろこぶ運動習慣
横山久代（大阪公立大学 都市健康・スポーツ研究センター）



実践エクササイズ

脳とカラダのリフレッシュ体操
福井仁美（(株)ティップネス）



同時開催！

3F　フューチャールーム

事前申込み不要
※ 一部整理券配布あり

- 体験ブース
  - ・骨密度測定
  - ・脳年齢測定
- 展示ブース
- 企業ブース
  - ・サッカーVR体験
  - ・お米のサンプル配布

人も自然もすこやかに 東洋ライス

要事前申込み

右のQRコードより参加申込フォームにアクセスのうえ、お申込み下さい。

申込み期間：令和8年11月10日(火)～11月23日(月・祝)

問合せ：大阪公立大学都市健康・スポーツ研究センター 大田亜海　oota@omu.ac.jp　☎06-6167-1046

【主催】大阪公立大学 都市健康・スポーツ研究センター 健康・スポーツアカデミー／大阪府 健康医療部 健康推進室 健康づくり課