

楽しく学ぶ！

参加
無料

申込
不要

フレイル 対策講座

みんなで楽しく健康に！
どなたでもご参加ください！



2026年

10月15日 木 13:30~15:30

場
所

鯉城ホール

中区栄一丁目23番13号
伏見ライフプラザ5階

内
容

介護予防やフレイル対策に関する講話
椅子に座ったままできる健康体操

対
象

サロンや通いの場の運営者・ボランティア、趣味や体操等のグループ活動
に参加されている方、通いの場や介護予防活動に興味がある方

持
ち
物

動きやすい服装
飲み物

定
員

500名

事前申し込み不要です
当日直接会場にお越し
ください

講
師

てつまる(辻 徹郎) 柔道整復師/介護予防YouTuber



デイサービスにて働いた後、要介護者を減らすべくフリーランスとして独立、地域に密着した介護予防のための体操教室、出張マッサージ、リハビリ等を実施。1,000名以上のシニアの運動指導をして、見えてきたことを発信。

現在は法人化し、TV出演や書籍出版、雑誌掲載などメディア関連や海外でも活動中。

講座終了後、名古屋市フレイル予防ポイント&見守りアプリの相談会を16:30まで行います
(希望者のみ)。時間の都合上、すべての方のご質問に回答できない可能性がありますのでご了承
ください。

主催・問合せ：社会福祉法人 名古屋市社会福祉協議会（名古屋市共催）

電話：052-911-3193 mail:chiiki01@nagoya-shakyo.or.jp