

フレトレ講座

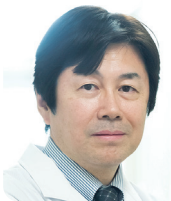
生きるチカラに生きるコト

「健やかな老後を楽しく過ごしたい。」多くの方が望むことだと思います。しかし、健康のことや生活のこと……いろいろな悩みはつきものです。

年を重ねると、若い頃とは違った心と体のケアが欠かせません。皆さまの悩みを共有して、明るく楽しいひと時を過ごすのはいかがでしょうか。

フレトレ講座を通じて悩みが少しでも和らげば、多くの笑顔に出会えるかもしれません。明るい未来と笑顔につながるヒントを、このフレトレ講座で楽しく知ってみませんか。

ビタミンCで健康長寿をかなえよう



講師

石神 昭人 先生

(地独)東京都健康長寿医療センター研究所
老化制御研究チーム 研究部長

日時

7月26日(月)
11:30~12:15

食事からはじめる筋活のススメ



講師

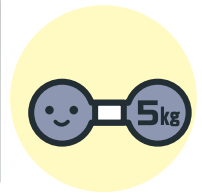
福島絵理子 先生

一般社団法人日本健康寿命延伸協会
管理栄養士

日時

8月20日(金)
11:30~12:15

切っても切れない心臓と筋肉の関係



講師

高橋 哲也 先生

順天堂大学保健医療学部理学療法学科
教授・副学科長

日時

9月16日(木)
11:30~12:15

● 終了した講座

高齢者心不全に携わる医師が伝えたい「心臓のはなし」



講師

杉江 正光 先生

(地独)東京都健康長寿医療センター 循環器内科

みんなで学ぼう！暮らしの安全「防犯・防災対策」



講師

滝島 啓之 先生

セコム株式会社 セコム暮らしのパートナー久我山

お口のトラブルは万病のもと？！



講師

白部 麻樹 先生

(地独)東京都健康長寿医療センター研究所
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

視聴方法

① オンライン リアルタイム ② 録画配信 後日

※ 当日ご参加の方、当日ご都合がつかない方も後日録画で視聴できます。
※ 録画視聴は後日お知らせします。ご視聴可能な期間は配信後 1 週間となります。

お申込み

Peatix からお申込みできます。

URL ▶ <https://fureture.peatix.com>



QRコードから
申込サイトへ

参加費(税込)

個人 300円
団体 1,000円

お支払いはPeatix上で可能です。
その他のお支払い方法をご希望の方は
下記お問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせ

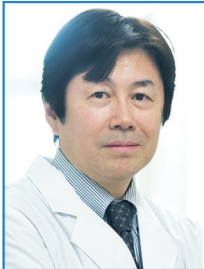
ヘルスケア工房フレトレセンター オンライン管理係

☎ 03-4405-0195

✉ fureture.online@ahle-j.com



講師紹介



石神 昭人 先生

(地独)東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム 研究部長

米国国立衛生研究所(NIH)などを経て、東京都健康長寿医療センター研究所、老化制御研究チーム・分子老化制御 研究部長。老化とビタミンCを専門に30年以上に渡って研究し、ビタミンCが長期的に不足すると寿命が短くなることを発表。2020年度日本ビタミン学会 学会賞受賞。著書に『ビタミンCの事典』(東京堂出版)などがある。

講演 ビタミンCで健康長寿をかなえよう

日時 7月26日(月) 11:30~12:15



福島絵理子 先生

一般社団法人日本健康寿命延伸協会 管理栄養士

大学卒業後、株式会社ANAケータリングサービスに入社し、管理栄養士として社外栄養相談や持病・宗教等による食事制限に対応した特別機内食の調製、衛生管理業務に携わる。在職中に健康運動指導士免許を取得。2020年9月より現職。ヘルスケア工房フレトレセンターにて高齢者の運動指導や自治体でのフレイル予防事業に従事。

講演 食事からはじめる筋活のススメ

日時 8月20日(金) 11:30~12:15



高橋 哲也 先生

順天堂大学保健医療学部理学療法学科 教授・副学科長

国立仙台病院附属リハビリテーション学院理学療法学科卒業。カーティン大学大学院理学療法研究科で修士号、広島大学大学院医学系研究科で博士号取得。2018年より現職。専門は心臓リハビリテーション、高齢者トレーニング。主要国際誌に論文を多数発表。日本心臓リハビリテーション学会副理事長、日本集中治療医学会理事なども務める。

講演 切っても切れない心臓と筋肉の関係

日時 9月16日(木) 11:30~12:15



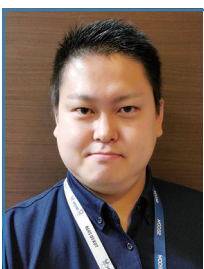
杉江 正光 先生

(地独)東京都健康長寿医療センター 循環器内科/高齢者健康増進センター

埼玉医科大学医学部卒業後、同付属病院心臓外科に入局。2010年より東京都老人医療センター(現東京都健康長寿医療センター)循環器内科医員として従事し、2011年には健康増進やフレイル対策を目的とした高齢者健康増進センターを設立。フレイル、心機能、認知機能に関する研究などを行いながら、国内だけでなくインド、中国などで講演活動を行う。

講演 高齢者心不全に携わる医師が伝えたい「心臓のはなし」

本講座は終了しました



滝島 啓之 先生

セコム株式会社 セコム暮らしのパートナー久我山

2015年4月セコム株式会社に入社、東北にて警備員として勤務。2016年11月より、超高齢社会における暮らしや社会に安心を提供するインフラ「あんしんプラットフォーム」を構築する「セコム暮らしのパートナー久我山」へ異動。ご高齢者からの相談や生活支援に従事しながら、高齢者向けサービス・商品の開発を行う。

講演 みんなで学ぼう！暮らしの安全「防犯・防災対策」

本講座は終了しました



白部 麻樹 先生

(地独)東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

2013年東京医科歯科大学歯学部口腔保健学科卒業。2015年東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科にて修士号取得。2015年より現研究所非常勤研究員、2017年より研究員として従事。咀嚼や嚥下などの口腔機能研究を行い、論文発表、学会発表多数。現在は、市区町村介護予防事業担当者向けの人材育成を行う。

講演 お口のトラブルは万病のもと？！

本講座は終了しました



- ・慣れない配信によりトラブル等が発生することがあるかもしれませんが、温かく見守っていただくと幸いです。
- ・セミナー内容の録画、録音、配布資料の共有などはお控えください。
- ・通信料は各自のご負担になります。通信環境のいい場所でお使いいただくよう、お願いいたします。