

市民公開講座 in 湘南

100歳まで、自分の足で歩こう！

～フレイル予防・運動・栄養から考える健康寿命～

第1部 「100歳まで動ける身体のために！」

① 「フレイルって何？ 知らないうちに始まる身体のサイン」

演 者：藤沢市民病院 整形外科部長

國谷 洋 先生

② 「動ける身体！ 早速今日から運動しよう！」

演 者：(公財)藤沢市保健医療財団 健康運動指導士

田中あゆみ 氏

③ 「動くためには、やはり食事が大事！」

演 者：(公財)藤沢市保健医療財団 管理栄養士

森 晴奈 氏

第2部 特別講演

「世界最高齢アイアンマン そして94歳現役トライアスリート やればできる！」



演 者：稲田 弘 氏

略歴：60歳でNHKを退職後、70歳から本格的にトライアスロンを始め、80歳代でアイアンマン世界選手権（KONA）の年代別優勝を複数回達成した世界最高齢の現役アイアンマン。2016・2018年に80代最高齢完走記録でギネス世界記録に認定され、90歳を超えてもお現役で活躍し続けている。



日 時：2026年11月29日(日) 13:30～（開場13:00）

会 場：藤沢市保健所大会議室 中会議室(3F)

参加費：無 料 定 員：100名



骨と関節の日
2026 HP

参加費無料！

お電話でお申込みください

完全

予約制

予 約 方 法：事前申込み制（電話受付のみ）

申込み期間：11月4日(水)～11月18日(水)まで

申 込 み 先：藤沢市 健康づくり課 0466-50-8430

（受付時間 平日9:00～17:00）

※申込みの際、午後の「100周年プロジェクト」とお伝えください。

メイン会場への入室は予約順ではなく、先着順とさせていただきます。メイン会場の定員が80名を超えた場合はサブ会場（中継室）にご誘導いたしますので、ご了承ください。

＊午前中は骨と関節の健康フェスティバルを開催（藤沢市民のみ）＊

主催／藤沢市整形外科医会、茅ヶ崎整形外科医会

共催／藤沢市医師会、茅ヶ崎医師会、日本整形外科学会、神奈川県臨床整形外科医会、藤沢市

後援／日本臨床整形外科学会

