

動けば変わる！

今日から始めるフレイル予防

～いつもの動きを「運動」に変える健康づくり～

日時

令和8年 **11月7日** **土**

午後2時～午後4時（開場1時30分）

講師

内田 英利 氏

株式会社フィットネス・ゼロ 代表取締役
日本成人病予防協会講師

場所

東部フレンドホール

（江戸川区瑞江2丁目5番7号）

今年の会場は江戸川区総合文化センターではありませんのでご注意ください。

予約不要

入場無料

先着348名

どなたでも、お気軽にご入場いただけます。定員になり次第締め切ります。

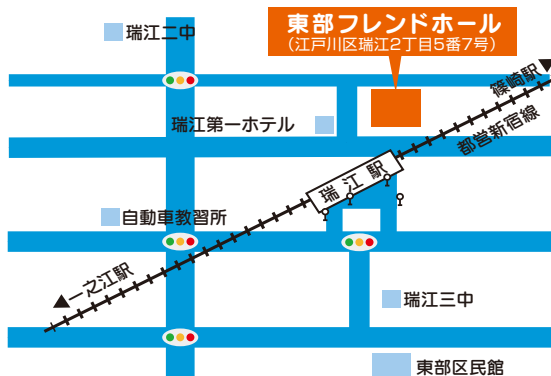
交通（バス）

新小71 新小岩一瑞江駅「瑞江駅」下車5分

小72、小73、小76 小岩一瑞江駅「瑞江駅」下車5分

交通（地下鉄）都営新宿線「瑞江駅」北口 徒歩2分

※駐車台数に限りがありますので、
公共交通機関をご利用ください。



共催：江戸川区医師会、江戸川区

（平日9:00～17:00）

お問合せ

TEL:03-3652-3166



内田 英利 氏

PROFILE

1971年生まれ。茨城県出身。

立命館大学在学中に運動生理学などを学び、その後、米国の栄養学修士課程を経る。現在は、女性や高齢者向けの生活習慣病予防プログラムの開発、フィットネストレーナーの育成、生涯フィットネスに関する講演や運動指導などを行う。大相撲の元貴乃花親方との共同開発プログラム「シコアサイズ」を販売。フルマラソン歴25年。ベストタイムは2時間45分01秒。国内外でのマラソン&ランニングイベントに参加し、その土地の名所などを紹介する。スポーツツーリズム記事やトレーニング記事をYahoo! JAPANなどに出稿し連載している。現在はさらに活動領域を広げ、健康やフィットネスを「人と人をつなぐきっかけ」と捉えたコミュニティづくりにも注力。東急不動産が展開する「MABLs（マブルス）」ではクルーとして活動し、自身の健康・フィットネスの専門性を活かしたイベントや交流を通じて、人と人、人と街との新しい接点を生み出し、広域渋谷圏におけるコミュニティ醸成にも携わっている。休日には国内外のリゾート地でワーケーションを楽しみ、パン屋巡りや旅先でのランニングを通じて、新しい街や文化、人との出会いを楽しんでいる。