

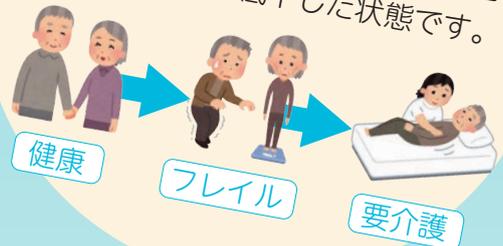
見て! 聞いて! 知って!

# フレイル予防で 健康長寿

皆さんの周りには、年齢の割に驚くほど元気な方がいませんか? いつまでも元気に楽しく毎日を送るためには、元気なうちから「フレイル」をよく知り、予防していくことが大切です。

「フレイル」って何?

加齢に伴い筋力などのからだの機能や生理的な機能が低下して、心身ともに活力が低下した状態です。



と き **2月6日** 木 午後2時~4時  
(開場:午後1時30分~)



とこ 文化センター

参加費  
無料

申込  
不要

定員200名

プログラム

講演会

全国的な  
フレイル予防事業について

国立長寿医療研究センター

理事長 荒井 秀典氏



フレイル事業を通じた  
東浦町の現状について

国立長寿医療研究センター

老年内科医長 栄養管理部長

フレイル研究部フレイル予防

医学研究室長 佐竹 昭介氏

健康講座

フレイル予防のために  
知っておきたい  
元気の秘訣!

フレイル予防のために、日常生活の中で今すぐにできることを専門職が教えます!

- ・国立長寿医療研究センター  
老年学・社会科学  
研究センター 特任研究員  
木下 かほり氏



主催/町 問い合わせ/保健センター TEL 83-9677