

健康長寿と幸福長寿 鍵は『フレイル予防』

～生きがいを持って住民同士でも助け合えるまちを目指して～

※袖ヶ浦市在宅医療・介護連携推進事業と共同開催

人生 100 年時代といわれる世の中になり、いつまでも元気で心身機能を維持しながら、自立した日常生活を過ごしたい。

これは全ての国民の願いですね。

また、健康長寿と同時に「幸福長寿」も実現したいものです。

そこにはフレイル予防のための3つの柱

①栄養(食事と口腔機能)

②身体活動(運動だけではなく非運動性活動も)

③社会性や人とのつながり

が重要になります。

この最新の科学的根拠を学びながら、ご自身の日常生活を前向きにアレンジすることによって、階段を一つ上がることの出来た自分に必ず出会えるでしょう。



【日 時】

令和6年11月29日(金)

14時～15時30分 (13時15分受付開始)

【会 場】

袖ヶ浦市民会館(昭和交流センター) 大ホール

※駐車場内が混みあうことが予想されますので、お気をつけてお越しください。

【対 象】

市内在住・在勤の方 200名(申込先着順)

【講 師】

東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長
未来ビジョン研究センター 教授

医学博士 飯島 勝矢 先生

【持ち物】

筆記用具、水分補給用の飲み物

【申込み】

申込方法：電話・窓口・申込フォーム

申込期限：11月26日(火) 〆切

袖ヶ浦市高齢者支援課
地域包括支援センター

☎ 0438-62-3225



申込フォーム

参加費無料