

みんなでつくろう！長く元気で地域包括ケアシステム！！

なぜ老いる？ならば上手に老いるには!!

健康長寿のための貯筋^{**}～今から始めるフレイル予防～

日時 平成31年 2月 16日 (土)

13:30～15:30 (開場12:30)

場所 長崎原爆資料館ホール 長崎市平野町7番8号
(長崎原爆資料館 地下1階)

「指輪っか」の
使い方は？



講師 飯島 勝矢 氏

東京大学高齢社会総合研究機構教授

一億総活躍国民会議の有識者民間議員

【主な社会活動】

NHK「ためしてガッテン」“究極の寝たきり予防法”

NHK「きょうの健康」“筋肉の老化”

文藝春秋“「フレイル予防」で老けない体になる”

※フレイルとは、加齢に伴い「筋力」「認知機能」「社会とのつながり」等の心身の活力が低下した状態をいいます。心身の良い状態を長く保つため、フレイル予防の3つの柱である “食事”、“運動”、“社会参加”、について詳しくお話しいたします。

定員 345人

(車いす用3席・手話通訳あり)

対象 長崎市内在住・在勤の方

申込期限 2月12日(火)

参加費無料

(事前申し込みが必要です。)

司会 永田 康浩 氏

長崎大学大学院医歯薬学総合研究科

地域包括ケア教育センター長

長崎市地域包括ケア推進協議会委員

展示ブース

■長崎市包括ケアまちなかラウンジ

■多機能型地域包括支援センター

などの紹介コーナー

お申し込みは あじさいコール TEL 822-8888まで

●主催/問い合わせ先：長崎市地域包括ケアシステム推進室 TEL 829-1421

●後援：一般社団法人長崎市医師会、一般社団法人長崎市歯科医師会、一般社団法人長崎市薬剤師会、長崎市介護支援専門員連絡協議会、長崎市老人福祉施設協議会、長崎市訪問看護ステーション連絡協議会、公益社団法人長崎県看護協会、公益社団法人長崎県理学療法士協会、一般社団法人長崎県作業療法士会、公益社団法人長崎県栄養士会、長崎県弁護士会、長崎大学、長崎純心大学

(※定員を超えた場合、締切日より前に受付終了することがあります。)