

平成30年度

恵庭市介護予防講演会

目指そう
ずーっと元気!

健康寿命って?

「心身ともに自立し健康的に生活できる期間」のこと。いかに健康で生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。

健康寿命を延ばそう!
～食事と運動の大切さ～

平成30年 **12月19日(水)**
10:00～11:30

恵庭市民会館 3階中ホール

講師は、道新
「生きるしくみ」
でおなじみの

札幌医科大学
細胞生理学講座
教授
とうせ

当瀬

のりつぐ
規嗣

講演内容

- ①健康寿命や平均寿命の差について
- ②高齢者のからだや栄養・身体活動・口腔機能など
- ③介護予防としての健康な食事、運動の大切さ

問い合わせ・申し込み
恵庭市保健センター

TEL 0123-25-5700 FAX 0123-25-5720

QRコードから
も申し込みでき
ます

