



あなたは将来 「寝たきり」にならない 自信がありますか？

2020年 **尾北シニアネット講演会**

開催日時; 10月17日(土)
14:00~15:30

講師: **安田 智洋氏** (理学博士)

講師プロフィール

●2009年に東京都立大学大学院で博士号(理学)取得 ●2007年から東京大学で研究者として勤務し、2012年以降は同大学医学部の特任講師 ●2019年聖隷クリストファ一大学で教授に就任 ●無理のない効果的な健康増進法を研究する大学教授で、教育・医療・地域・企業のニーズに応える講演活動も多数行っている。長年の研究と実践に裏付けられた健康増進法は現代人必聴の内容。



Zoomによるオンライン講演

wi-fiのある環境ならどこからでも参加できます
在宅でご家族も一緒に参加出来ます

講演内容

- 今！高齢化社会の現状は？
- フレイル(虚弱)・サルコペニア(加齢性筋萎縮)にならないための効果的な運動とは！
- 人生100年時代といわれる中80歳からの人生を楽しく豊かに過ごすための向き合い方。
- 新型コロナが変えた社会変革で、シニアはどう向き合えば良いのか？

人生100年
時代
シニアの
基礎力

参加申し込みは
100名様限り

申し込み期間は8月5日(水)~8月24日(月)

後日 講演に参加できるIDとパスワードをお知らせします

参加申し込みはZoomで「オンライン講演」を見ることが出来る方に限ります

サークル所属の方；サークルの代表者まで申し出ください

無所属の方は； autumn.mie@na.commuja.jp (担当 河村美恵)迄
メールで申し込みください



右のQRコードをスマホで読み取り送ることもできます

