

区民健康講座

主催：神田医師会 共催：千代田保健所



寝たきりを予防するために ～中高年の大敵「フレイル」を知り撃退しよう！

みなさんは「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？
加齢による衰弱のことで「寝たきり」に直結するととても怖い状態ですが、
日々の行いで回避できます。
本講座では「フレイル」について解説し、その撃退方法を伝授いたします。
老いても「元気はつらつ」で人生を楽しみましょう！



講師：西崎泰弘先生

東海大学医学部
健康管理学領域主任教授

日時

令和4年 **11月16日(水)**
午後6時30分より1時間
講演終了後、質疑応答の時間を設けてあります。

会場

千代田保健所3階
多目的ルーム
WEB: Zoomによるご視聴



会場／WEB
同時開催

*今後の状況によってはWEB開催のみに
変更させていただく場合があります。

申込方法

下記の電話またはメールアドレスより①氏名②ご希望の参加方法③連絡先を
11月10日(木)までにお知らせください。
*WEB参加ご希望の方はできるだけメールにてお申込みください。
講演前日までに参加用URLを返信いたします。

受講料

無料

定員

会場 20名 WEB 80名(先着順)

問合せ
申込み

神田医師会

TEL: 03-3291-0450
千代田区神田小川町2-8



kanda.med@outlook.jp