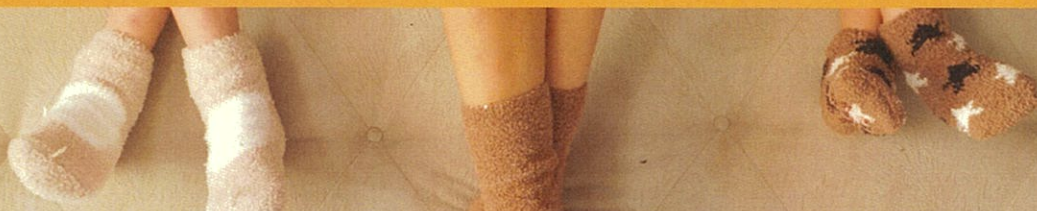


あなたはしっかりと歩けていますか？



第5回フレイル予防セミナー[市民講座]

元気な毎日を支える“一歩”、 日常から出来るフレイル予防のヒケツ

■講演1 (14:20～)

フットケア第一者の岡部医師の講演

演題:100歳まで歩ける足の鍛え方

■講演2 (15:05～)

参画企業からの日常のフレイル予防プラスになる話

■講演3 パネルディスカッション (15:30～)

進行:小原 道子(帝京平成大学教授、当部会副部会長)

登壇:岡部医師、又平芳春(当部会長)、福田英二(暮らしの保健室かなで理事長)



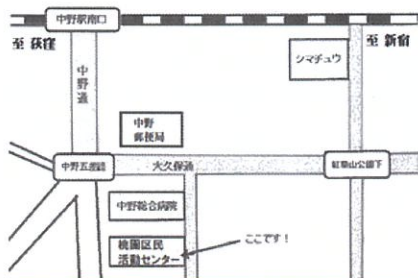
講師:岡部 大地医師

株式会社ジャパンヘルスケア 代表取締役

2023年12月1日(金)

14:00～16:30

中野区 桃園区民活動センター



- ・駅から徒歩10分
- ・申込不要です。
- 当日、現地までお越しください。

当日参加
大歓迎
参加費無料

共催:公益財団法人JAH1 生き生きライフ(フレイル対策)部会 / 中野区 宮桃町会
後援:中野区