

あなたの足は大丈夫？

100歳まで歩けるからだところを

第2回 フレイル予防

参加無料

体験事前申込制

2022年10月22日(土) 13:30~15:00 (受付13:00)

市民公開健康講座 -100歳まで健康で-

講師 和歌山リハビリテーション専門職大学

学長 寺下 俊雄 脳神経外科医



講師:寺下俊雄

内容 ①講演 100歳まで健康で生きるための秘訣

②体験 心と身体のフレイル予防を実際にやってみよう♪

*フレイル予防体験は、事前申し込み制 定員 30名

高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。そこで、市民の皆さんが健康で長寿を目指せるよう、講演&体験講座を開催します。

大学の建学の理念

すべての人が「いつまでも うつくしく輝いて 生きる」
(Live Longer Better)



【会場】和歌山リハビリテーション専門職大学

(旧和歌山市民図書館跡)

後援:和歌山市

申し込み・お問合せ

学校法人響和会 和歌山リハビリテーション専門職大学 担当:大道

〒640-8222 和歌山市湊本町三丁目1番地 TEL:073-435-4888 FAX:073-435-4777

アクセス 南海電鉄「和歌山市駅」から徒歩約5分

