

寝たきりに ならないための 筋肉貯金

—元氣な足腰を作る食事と運動の秘訣—



健康長寿講演会

日時

令和7年 **11月22日(土)** 午後1時30分から4時

場所

須賀川市民交流センターtette たいまつホール

須賀川市中町4-1

対象

60歳以上の須賀川市、鏡石町、天栄村、玉川村にお住まいの方

*当日 **ライブ配信あり** (ライブ配信は60歳未満の方や白河市民の方も視聴可能)

限定 **150名**

ライブ配信あり

演者



佐々木 彰 先生
福島県立医科大学
いわせ総合診療アカデミー 教授



桑原 篤憲 先生
福島県立医科大学
総合内科・総合診療医センター 教授

ポイント

1. 筋肉が落ちるとなぜ悪い？
2. 筋肉が衰える原因は？
3. 自分でもできる筋肉量のチェック
4. 栄養のとり方
5. 簡単！運動方法の紹介

司会

濱口 杉大 先生 福島県立医科大学 総合内科・総合診療学講座 教授、臨床研究イノベーションセンター 副センター長

お申込み方法：参加をご希望の方は、まず、プロジェクト公式LINEの「QOL LINE」にご登録ください。



QOL LINEへのご登録：2025年10月30日(木) 締め切り

LINE登録は
こちらから

- スマートフォンまたはタブレットで右の二次元コードを読み込み、プロジェクト公式LINEの「QOL LINE」にご登録ください。
- グループコードは**962**です。
- LINEの案内に従い「**お住いの市**」を選択してください。

QOL LINEにご登録いただき、お住いの市を選択済みの方に、10月初旬から10月末にLINEで講演会申込の案内をお送りいたしますので、そちらからお申し込みください。



【お問い合わせ】

須賀川市健康づくり課

☎：0248-88-8125