寝たきりに ならないための

元気な足腰を作る食事と運動の秘訣



健康長寿講演会

令和7年 11月22日(土) 午後1時30分から4時

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

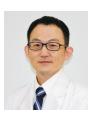
6 ○ 歳以上の須賀川市、鏡石町、天栄村、玉川村にお住まいの方 *当日ライブ配信あり(ライブ配信は60歳未満の方や白河市民の方も視聴可能)

限定 150名

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

- 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

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



- ●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