

令和5年度

山口県立大学・和木町サテライトカレッジ

受講料
無料

和木大学

健康講座



「健康寿命」を延ばすための生活習慣
～今日からできる私のフレイル予防～

日時

8月9日(水) 13:30～15:00

会場

和木町総合コミュニティセンター

講師

山口県立大学 看護栄養学部 看護学科

准教授 横田 恵

①健康寿命とフレイル ②フレイル予防の3本柱 ③今日からできる私のフレイル予防
年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態を「フレイル」と言います。感染症の流行や天候に左右され、家で過ごす機会が多くなっていませんか？そんなあなたは「フレイル」が始まっているかもしれません！
毎日の生活の中で、少しの工夫でできるフレイル予防について、ゲームを通じて、楽しく学びましょう。

【お問い合わせ先】

和木町総合コミュニティセンター

TEL 0827-52-2191
玖珂郡和木町和木2丁目15-1

当日、悪天候や災害が発生した場合等、やむを得ない事情が生じた場合は中止することがあります。