

健康講座のご案内

コロナ禍の今だからこそ やるべき健康づくり

この1年で、私たちの生活は大きく変化しました。

健康の定義とされている、身体的、精神的、社会的にWELL BEINGな状態であるとは言えません。

コロナ禍の今、ご自身や、ご家族の生活を改めて見つめなおし、シニアの皆様が、フレイルを予防し、健康でいられるためのヒントをご紹介します。

講師：牧迫 飛雄馬 先生
(鹿児島大学医学部保健学科 教授)

日時：第1回 令和3年4月14日(水) 10:00～11:30(受付9:30～)

第2回 令和3年4月15日(木) 10:00～11:30(受付9:30～)

※コロナ対策のため、同じ内容を2日に分けて開催します。ご都合の良い日程でお申込みください。

場所：西原商会アリーナ(鹿児島アリーナ)会議室

参加費：無料

内容：

- コロナ禍で健康づくりを推進するための情報の紹介
- 自宅でできるフレイル(虚弱)予防運動
- 健康づくり継続のための取り組みなどの紹介 等
- 講義と実技による講演

参加対象者：鹿児島市在住の70歳以上の方

定員：各日60名 ※定員になり次第受付終了

申込先：080-8721-8102 受付時間：平日(月～金)9:00～15:00

担当：鹿児島大学大学院 保健学研究科 立石麻奈

