

伸ばそう!
健康寿命プロジェクト



健康に長生きするための 食事と運動

～フレイルを予防しよう～



平成29年

フレイルとは?
高齢になり、筋力や認知機能が衰えることです。



9月10日(日) 14:00～16:15
とちぎ健康の森「講堂」宇都宮市駒生町3337-1

プログラム

開会 14:00
挨拶 14:00～14:05
講演 14:05～16:15

司会：栃木県医師会常任理事 長島 公之

栃木県医師会会長 太田 照男
座長：栃木県医師会常任理事 小沼 一郎

入場無料

手話通訳有

託児室無料
(要予約)

①「健康寿命を延ばすために必要な知識とは？」(60分)

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター副院長

／老年学・社会科学センター長 荒井 秀典 先生



<休憩(10分程度)>

②「健康寿命を延ばすための生活改善」(60分)

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター老年内科医長

／老年学・社会科学センターフレイル予防医学研究室長 佐竹 昭介 先生



閉会 16:15

申込方法

指定の申込書または、「伸ばそう！健康寿命プロジェクト参加申込」と記載した用紙に、【氏名】、【住所】、【電話番号】、【年齢】、【性別】、【職種】、【託児室利用の有無並びにお子様の年齢】を明記の上、FAXまたはハガキ等の郵送にてお申込みください。

※お電話でのお申込みは受付しておりませんのでご注意ください。

なお、定員内の方には【入場券】を郵送いたしますので、必ずご持参ください。

●申込期限：平成29年8月18日(金) ●定員：400名

QRコード▶



※受付は先着順とし、定員になり次第受付終了とします。
(ハガキ等の郵送物については消印日にて受付いたします)

お申込み先
お問合せ先

下野新聞社営業部「伸ばそう！健康寿命プロジェクト」係

〒320-8686 栃木県宇都宮市昭和1-8-11

TEL.028-625-1133/FAX.028-625-1132 (お問合せ：土日祝日を除く 9:00～17:00)

主催：一般社団法人 栃木県医師会

伸ばそう！健康寿命プロジェクト係 行

FAX 028-625-1132

伸ばそう！健康寿命プロジェクト申込書

主催：一般社団法人 栃木県医師会

本紙に必要事項をご記入の上、FAXまたは郵送でお申込みいただくか、表面に記載してある方法でお申込みください。

※後日、入場券（ハガキ）をご返送いたしますので、お一人ずつお申込みください。（同じご住所の場合は連名可。）

フリガナ		年齢	性別	職種
氏名				
住所	(〒 -)			
電話番号	-	-	-	-

託児室利用有無	お子様の年齢
有 ・ 無	歳 月

『とちぎ健康の森』アクセス

電車・バスをご利用の方

- JR宇都宮駅から関東バス「駒生営業所」行 終点下車（約25分）
 - 東武宇都宮駅から関東バス「駒生営業所」行 終点下車（約20分）
- ※駒生営業所行のバスは「10番」と表示されています

自動車をご利用の方

- 東北自動車道「宇都宮インター」から約15分
- 東北自動車道「鹿沼インター」から約20分

申込み方法

上記太枠内の必要事項をご記入の上、FAXまたは郵送でお申込みいただくか、右記QRコードを携帯電話又はスマートフォンにて読み取り、健康寿命プロジェクトのホームページから、お申込み下さい。

