

主催：千代田区医師会／共催：千代田保健所

第36回 区民の

# 健康教室

演題：人生100歳時代のフレイル予防／健康増進

- ✓ 6か月間で2～3kg体重が減った
- ✓ 5分前のことが思い出せないことがある
- ✓ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ✓ わけもなく疲れたような感じがする
- ✓ ウォーキング等の運動を週に1回以上していない

フレイル予防は、寝たきり、物忘れの予防にも繋がります。一つでも当てはまる方はおいでください。

日時：令和5年10月26日(木)

■ 開場：午後6時

■ 開演：午後6時30分～8時00分

■ 会場：かがやきプラザ 1階ひだまりホール  
(千代田区九段南1-6-10)

■ お申込先：千代田区医師会 TEL 03 (3264) 5449  
受付時間：10時～16時(祝日を除く月～金曜日)  
Eメールでも受け付けます。  
chiyodai@rapid.ocn.ne.jp



● 講師：鳥羽 研二 先生 東京都健康長寿医療センター 理事長

略歴

- 1978年 東京大学医学部 卒業
- 1978年 東京大学医学部附属病院 医員
- 1984年 東京大学医学部 助教授
- 1989年 テネシー大学生理学研究員
- 1996年 フリンダース大学老年医学研究員、東京大学医学部 助教授
- 2000年 杏林大学医学部高齢医学 主任教授
- 2006年 杏林大学病院 もの忘れセンター長(兼任)
- 2010年 国立長寿医療研究センター 病院長
- 2014年 同センター 理事長・総長
- 2019年 東京都健康長寿医療センター 理事長  
国立長寿医療研究センター 理事長特任補佐

参加費  
**無料**

お申込み順  
定員50名

協賛：千代田区社会福祉協議会