

当日先着
1,800人
申込不要
入場無料

ご存知ですか？

「健康長寿新ガイドライン」

 手話通訳あり

1 13:40~14:10

『食生活～いろいろ食べて、
やせと栄養不足を防ごう！～』

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加と地域保健研究チーム 研究員 横山 友里



ポイントを押さえて！
あなたも健康長寿

平成30年

9月6日(木)

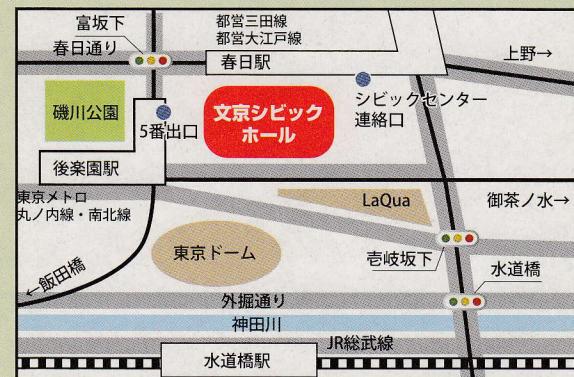
13時15分から16時10分まで

(開場 12時15分)

会場

文京シビックホール
大ホール

東京都文京区春日1-16-21



2 14:10~14:40

『体力・身体活動～筋力+歩行力で、
生活体力をキープしよう！～』

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加と地域保健研究チーム 研究員 清野 諭



ヒトの器官や機能は、何歳であっても適度に使えば発達し、使わなければ萎縮します。生活体力を保つためにはどのくらいの運動が推奨されているのでしょうか？「筋肉量」「体力」「身体活動量」をキーワードに、日々から実践したい運動についてご紹介します。

3 14:55~15:25

『社会参加～外出・交流・活動で、
人やまちとつながろう！～』

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加と地域保健研究チーム 研究員 野中 久美子



私たちが日々、何気なく行っている友人・知人や地域との交流は、長期的な生活機能の維持に寄与します。いくつになっても無理なく楽しくできる、健康維持に効果的な社会参加のポイントをご紹介します。

質疑応答 15:40~16:10

司 会 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 新開 省二

地方独立行政法人

主催 東京都健康長寿医療センター

共催 文京区 後援 文京区薬剤師会

地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

広報
普及係

03-3964-1141 (内線)
(1240)

<http://www.tmghig.jp/>

定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。