

生活習慣病を予防して



健康寿命をのばす!

～めざすは「ピンピン・コロリ」～

がんや認知症などの気掛かりな病気が、高齢期から急増します。しかしこれら高齢期の病気の多くは「生活習慣病」に分類され、「食」を始めとした生活習慣の改善によって予防できるのです。毎日の「食」をちょっと見直して、病気の懸念の少ない毎日を送って頂きたい! 堅苦しくない本講座に気軽に参加して、皆さんそれぞれに合った健康生活のための知識や方策を持ち帰って頂きたいと願っています。

日時: 6月25日(木)

13:30~15:00

場所: 2階 多目的ホール

定員: 先着60名(申込制)

内容: ●高齢者にとっての健康

●健康的な加齢のための「食」

●セルフ・メディケーションのススメ

持ち物: 筆記用具

申込: 5月25日(月)~

定員になり次第終了

講師: 東京理科大学

名誉教授 元薬学部長・薬学研究科長
理学博士 深井文雄氏

サプリメント

腸活

認知症と
その予防

当日
質疑応答
あり

摂るべき「食」
避けるべき「食」

五大生活
習慣病