

令和7年度 介護予防講演会

食べて防ぐ 転ばぬ先の栄養学



元気に長生きするコツは、毎日の食事にあります。
骨や筋肉を支える栄養をしっかりとることで、転ばない体づくりにつながります。
この講演会では、食事から始めるフレイル予防について、専門職がお話しします。



日時

令和7年11月6日(木)

午後2時～午後3時30分(受付:午後1時30分～)



場所

姫戸老人福祉センター

参加費

無料

申込み

不要



◆特別講話◆

演題:「医師が伝えたい健康寿命を延ばすヒント」

講師:上天草市病院事業管理者 船曳 哲典 医師

◆講演◆

演題:「骨と筋肉を支える栄養の力

～食事から始めるフレイル予防～

講師:在宅とつながるクリニック天草 富永 志保 管理栄養士

◆上天草市からのお話◆

演題:「上天草市の現状 あなたのフレイル状態は大丈夫？」

講師:上天草市健康づくり推進課 山内 浩子 保健師

■プログラム■

- 13:30 受付
体験・見学・健康相談コーナー
- 14:00 開演
特別講演(医師)
- 14:15 上天草市からのお話(保健師)
- 14:30 講話(管理栄養士)
- 15:30 閉演

eスポーツ
体験もできます！



【問合せ】

上天草市健康福祉部
高齢者ふれあい課 地域包括支援係
☎0969-28-3378
健康づくり推進課 国保事業係
☎0969-28-3354

