

令和6年度第1回

介護予防講演会

いろいろ食べて健康長寿

～文京区の実態から考える、
食からの介護予防～

高齢期の健康は、病気の予防のみならず、加齢に伴う心身機能の低下を防ぐ観点が必要になり、日々の食生活が介護予防や健康長寿達成のためのカギになります。本講演会では、文京区の実態を踏まえながら、健康長寿のための食生活のポイントについてお伝えします。

入場無料

日時

令和6年 **11**月**8**日(金) 午後2時～3時30分
(開場 午後1時30分)

場所

文京区民センター3階 **3A会議室**

◎講演会当日は、手話通訳があります。

定員

150人 (申込順)

対象

文京区在住者 (住民登録のある方)

申込

10月15日(火)から

本人が電話、FAX または
右 QR コードよりお申し込みください。

▼区HPから申し込めます！



※FAX でお申込みの場合

氏名、住所、FAX 番号、生年月日を記入し「介護予防講演会希望」と明記の上、「高齢福祉課介護予防係」へ送付

講師



東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム

横山 友里 先生

問合せ・申込先

文京区高齢福祉課介護予防係

電話 03 (5803) 1209 FAX 03 (5803) 1350

印刷物番号：E0224032