

放送大学出前講座in倉吉市立図書館

元気で長生きの秘訣教えます！

～フレイルとサルコペニアの早期予防～

フレイルとは、身体的な弱さや認知機能の低下などが進行し、日常生活に支障をきたす状態のことを、また、サルコペニアとは筋力や身体機能が低下することで転倒や要介護状態になる可能性がある状態のことを指します。では、元気で長生きするためにはどのような対策が効果的なのでしょうか。自分でできる健康管理について考えてみましょう。

日時

令和7年

10月12日(日)

午後1時30分～3時

場所

倉吉交流プラザ 第1研修室
(倉吉市駄経寺町 187-1)

講師

放送大学鳥取学習センター
客員教授 田中 響さん

定員

40名(申込み先着順)

参加費・申込み

無料・事前申込みが必要
受付開始:9/3 11:00～

放送大学コーナー開設

倉吉交流プラザ 第2研修室

午後1時～4時

※講演会終了後、入学相談会を行います

問合せ・申込み先

倉吉市立図書館

〒682-0816 鳥取県倉吉市駄経寺町 187-1

TEL : (0858)47-1183 FAX : (0858)47-1180

E-mail : library@city.kurayoshi.lg.jp



申込はこちらから

共催 倉吉市教育委員会・放送大学鳥取学習センター