

放送大学出前講座in倉吉市立図書館

元気で長生きをめざして!

～健康長寿は遺伝か?生活習慣か?～

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指します。では、フレイル予防のためにはどのような方法が効果的なのでしょうか。自分でできる健康づくりについて考えてみましょう。

日時

令和6年

11月2日(土)

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

客員准教授 **加藤敏明**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:10/11 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～5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



共催 倉吉市教育委員会・放送大学鳥取学習センター