

ゲンコミ生涯学習連続講座 11月

「健康寿命」をご存じですか？ 健康上の問題で、日常生活に支障なく居られる期間のこと。男性は73歳、女性は75歳(2019年データ)と、平均寿命との間に10年前後の開きがあります。その期間は病に伏せたり、寝たきりなどの状態にあるわけです。

どうすれば、健康寿命をもっと引き延ばすことができるのか？
がんや認知症などの克服、食生活、運動、生活習慣改善など関係分野は多岐にわたります。長年この領域に携わってきた専門医が、我々が心がけるべき”秘訣“をひも解きます。

健康寿命を

延ばす秘訣



11月16日(土) 10:00~11:30

県営なのはなハイツ(旧県営テラス)集会室

講師 高橋佐枝子・湘南大磯病院副院長

参加費 500円

主催 元気なコミュニティ協 生涯学習部会

Web



メール



gakusyu@gen-comi.jp

お名前を連絡ください。

電話

080-8445-6947

(山本)