

寝たきりに ならないための 筋肉貯金

—元気な足腰を作る食事と運動の秘訣—



健康長寿講演会

日時 令和7年 **11月22日(土)** 午後1時30分から4時

場所 **須賀川市民交流センター-tette たいまつホール**
須賀川市中町4-1

対象 **60歳以上**の須賀川市、鏡石町、天栄村、玉川村にお住まいの方
*当日**ライブ配信あり**(ライブ配信は60歳未満の方や白河市民の方も視聴可能)

限定**150名**
ライブ配信あり

演者



佐々木 彰 先生
福島県立医科大学
いわせ総合診療アカデミー 教授



桑原 篤憲 先生
福島県立医科大学
総合内科・総合診療医センター 教授

ポイント

1. 筋肉が落ちるとなぜ悪い?
2. 筋肉が衰える原因は?
3. 自分でもできる筋肉量のチェック
4. 栄養のとり方
5. 簡単! 運動方法の紹介

司会 **濱口 杉大** 先生 福島県立医科大学 総合内科・総合診療学講座 教授、臨床研究イノベーションセンター 副センター長

お申込み方法: 参加をご希望の方は、まず、プロジェクト公式LINEの「QOL LINE」にご登録ください。

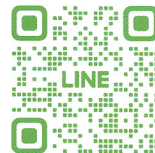


QOL LINEへのご登録: 2025年10月30日(木) 締め切り

LINE登録は
こちらから

- スマートフォンまたはタブレットで右の二次元コードを読み込み、プロジェクト公式LINEの「QOL LINE」にご登録ください。
- グループコードは**962**です。
- LINEの案内に従い「お住いの市」を選択してください。

QOL LINEにご登録いただき、お住いの市を選択済みの方に、10月初旬から10月末にLINEで講演会申込の案内をお送りいたしますので、そちらからお申し込みください。



【お問い合わせ】

須賀川市健康づくり課

☎: 0248-88-8125