

健康長寿について長年研究されている講師がわかりやすくお話しします

生活習慣病を防ぎ健康 長寿！

～趣味も仕事も生涯現役をめざして～



8 / 1 (水)

午前 10 時～正午

会場：公民館東分館 1 階集会室

講師：首都大学東京名誉教授

放送大学客員教授 星 旦二さん

健康で幸せな高齢者であるために健康長寿について長年研究してきたデータなどをもとに、医療のみに頼ることなく、考えや行動など生活全体から健康かつ長寿のポイントをわかりやすくお話しいただきます。

このことは、ひいては社会の課題のひとつである医療費節減にもつながることになります。あらためて、健康長寿について考えてみませんか。

対 象 市内在住・在勤・在学の方 **参加費** 無 料

定 員 40人（申込順）

申 込 7月2日から電話または東分館窓口で受け付けます。

小金井市公民館 東分館 042-384-4422