



人生100年時代を元気に 過ごすためのコツ！

～医師から学ぶ、楽しく長生きする方法～

・健康のため普段何に気をつければいい？

・認知症にならない生活とは？

・医療機関はどう利用する？

・いざという時に備えて…

日時

11月30日(土) 10:00～11:30

講師

大矢 直子 医学博士

場所

今井地域ケアプラザ

◆ 参加費：無料。どなたでも参加できます。



【大矢 直子 氏 プロフィール】

社会福祉法人 清光会理事長
上白根病院長を兼務。

抗加齢学会専門医、日本リウマチ学会専門医、
日本内科学会認定医、日本臨床栄養学会認定医。

申込み先 : 今井地域ケアプラザ ☎[351-8812](tel:351-8812)

申込み開始 : [10月7日 \(月\) 10時より](#)