

令和7年 5月30日(金)

講演 14:00~15:30

会場 寒河江市ハートフルセンター2階多目的ホール

講師 清野 諭 氏



- ・山形大学 Well-Being 研究所  
行動科学部門 助教
- ・東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム  
非常勤研究員

寒河江市出身！  
昨年は「ちょい足し健康術」の  
お話をして頂きました！

### 運動の“コツ”

イスに座ってテレビを  
見ながら「足上げ」！  
普段の生活の中で  
運動を取り入れるコツ！

### 栄養“コツ”

丼物や麺類に、サラダ・お浸し  
をプラス！  
栄養バランス UP はもちろん、  
塩分の排出促進の効果で、  
塩分摂りすぎ予防にも◎

「脳にいいアプリ」ポイント貯金対象事業です  
(65歳以上の市民対象)



アプリ詳細はコチラ ▶



講座「健幸(けんこう)長寿を目指すコツ！」  
知って得するフレイル予防

問い合わせ・申込先

参加費無料・事前申込み必要



85-0875 (活き活き高齢係直通)

オンラインでも  
申込み  
できます

