

参加無料

(要予約)

＼元気に年を重ねましょう！／

人生 100 年時代に向けた

フレイル 予防のコツ

フレイルとは？
加齢によって心身が
衰えた状態のこと。



いい地球の日 記念特別講演会

日時 2021年11月7日(日)
10:00～11:00

開場 朝津味 研修室
三重県津市高野尾町 5680 番地

2025年問題を間近に控えた今、あらためて健康寿命について考える必要があります。フレイル予防について取り上げ、身体面・心理面・社会面それぞれについて日頃から意識していただきたいことを研究報告も交えてお話しします。心と体の健康について学びましょう。

講演会後のおすすめプログラム

- **筋肉量測定 (11:00～13:00 頃)**
体成分分析装置「InBody」で、筋肉・体水分・体脂肪などを測定します。
- **レッドヒルヒーサーの森 園内ガイド (11:50～12:30)**
講義の後は里山を歩いて楽しくフレイル予防を。
※里山維持協力費 800 円必要
(400 円分のお買いものクーポン付)



講師：福録恵子 准教授
三重大学大学院医学系研究科看護学専攻
専門分野：リハビリテーション看護学、基礎看護学
研究テーマ：骨折予防システム開発、運動支援プログラム開発
運動器疾患のある高齢者が健康で充実した日々の生活を過ごせるよう、特に転倒骨折予防の観点から他職種、他分野の研究者や医療専門職と連携し、支援システムづくりの研究に取り組まれています。

申込方法

「レッドヒルヒーサーの森」までお電話ください。
TEL：059-230-7789

定員 40 名 (要予約)

いい地球の日

イベントについて 詳しくはこちら→



11月9日は(い・いち・きゅう)で「いい地球の日」。一人ひとりが地球に良いことを考え、行動するきっかけとなることを願い、赤塚植物園グループが日本記念日協会に申請し、記念日登録しました。私たちは花と緑の園芸文化、自然にやさしい水の技術 FFC を通じて、いい地球のために取り組んでいきます。