医師に聞く！

いつまでも元気に暮らすための

健康長寿



いつまでも元気に暮らすために、生活習慣や地域とのつながり、
生活環境など、さまざな視点から健康長寿について
医師がお話しします。

日時 1月13日（水）
10:00～12:00(受付 9:30～)

場所 亀岡市役所 1階 市民ホール
(亀岡市安町野々神8番地)

対象 市民 (先着50名)

参加費 無料

申込 電話または WEBフォーム

第１部 医師による講話

- 血圧とフレイルの関係
- 健康長寿のために 今からできること



講師：神戸大学大学院　西岡大輔医師

第２部 健康づくりの実践


ラジオ体操


自宅でできる筋力トレーニング


口腔体操

こんな方におすすめ！

- 血圧が気になる方
- 最近、疲れやすくなったと感じる方
- 健康長寿をのばしたい方

みなさまのご参加をお待ちしています！



お問い合わせ
亀岡市　健康増進課　25-5004