



## 10月18日(金) 第9回 **健康づくり講座** を開催しました。

2019年10月18日(金)、(一財)労働衛生協会は地域の皆様の健康増進の啓発を目的とした「第9回 健康づくり講座」を開催いたしました。

当日は、NHK「きょうの健康」で長く司会を務められ、多数の医師や医療関係者に取材を行っている久田直子先生に、「ロコモ フレイル 認知症の予防のための食事と運動」と題して長寿時代に必要な生活習慣についてご講演いただきました。

多くの参加者からご好評の声を頂戴したことで、地域住民の皆様へ健康の一助となったのではと感じております。



### 開催概要

【日 時】2019年10月18日(金) 14:00~16:00

【司 会】フリー 深水みゆき氏(劇団四季出身)

【プログラム】講演

「ロコモ フレイル 認知症の  
予防のための食事と運動」

【場 所】吉祥寺 東急REIホテル

【対 象 者】杉並区民を中心に地域住民の皆様

【講 師】久田 直子 先生(フリーアナウンサー)

### 開催風景



▲会場受付



▲司会進行、深水みゆき氏



▲坂木牧子保健師による事前説明



▲久田直子先生によるご講演



▲久田直子先生によるご講演



▲健康づくり講座全体風景

ご参加いただきました皆さま、誠にありがとうございました。