

健康長寿の秘訣は

「人とのつながりにアリ?!」

「人生100年時代」のフレイル予防に大切なことは？
健康で長生きするために、なにを意識したらいいの？
仲間や『つながり』が健康に良いのはなぜか、
最新の秘訣を知って今日から ちょい足し してみませんか ♪

講師：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
研究副部長(テーマリーダー)

むらやま ひろし
村山 洋史 氏



日時：令和6年7月11日（木）

午後2時～4時

（受付開始：午後1時半）

会場：東久留米市役所
市民プラザホール

対象：市内在住、在勤の方

定員：80名（事前申込制）

費用：無料

申込：6月10日（月）午前9時から

下記の電話 または 申し込みフォームより

手話通訳や介助が必要な方は
申し込みフォームにご入力ください

<略歴>

2002年 東京大学医学部
健康科学・看護学科卒業。
2009年 東京大学大学院
医学系研究科博士課程修了
（博士（保健学））。
東京大学高齢社会総合研究
機構、ミシガン大学公衆衛生
大学院を経て、2020年
東京都健康長寿医療センター
研究所・専門副部長。
2021年より現職。
専門は、公衆衛生学、老年学。
日本公衆衛生学会奨励賞、
公益財団法人 長寿科学振興
財団長寿科学賞、日本疫学会
奨励賞など受賞歴多数。

<申込および問合せ> 東久留米市介護福祉課 地域ケア係
電話 042(470)7777 内線2501～2503



申し込みフォーム