

健康長寿さらに一步!

美味しくいただき健康に



いつまでも元気であるために毎日の食事を気にかけていますか?

高齢期の食事は、**低栄養予防が大切**になってきます。
健康長寿に向けた高齢期の食生活について、
ぜひこの機会に皆さんも学びましょう!

講師: 女子栄養大学 栄養学部 地域保健・老年学研究室

教授 **新開 省二 氏**

日時: 令和6年**9月12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: 東久留米市在住、在勤の方

定員: 80名 (事前申込制)

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

費用: 無料

申込: 8月16日(金) 午前9時から下記へ

<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



新開省二先生のご紹介

愛媛大学医学部卒（医師）、同大学大学院医学研究科修了（医学博士）。
1990年から91年、文部省在外研究員としてトロント大学医学部に留学。
その後、愛媛大学医学部助教授をへて 1998年東京都老人総合研究所研究室長、
2005年同研究部長、2015年同副所長、2020年から現職。

老年学・公衆衛生学を専門として、健康長寿の疫学研究と地域におけるシニアの健康づくりに従事。

学術論文約450本のほか、2017年には『健康長寿新ガイドライン』
（東京都健康長寿医療センター）を取りまとめる。

『死ぬまで介護いらずで人生を楽しむ食べ方』（草思社、2017年）、
『60歳を超えたらやせるな危険』（PHP研究所、2019）など著書も多数。
NHK（クローズアップ現代、今日の健康）などのマスコミにもよく出演。



東久留米市 介護予防教室 などのご案内

シャキシャキ介護予防教室

毎週金曜日 全8回コース
運動と栄養、口腔ケアについて
学びを深め、測定で効果を確認

広報
10/1号

若さを保つ！

元気食教室

全2回のコースで
元気が出る食べ方のコツを
栄養士がお伝えします

広報
8/15、9/15号
10/15号

地域のグループ、シニアクラブなど
専門職（栄養士）がうかがいます
「低栄養予防」に関するお話
食事のとり方のポイントを学びませんか

【問合せ】
東久留米市
介護福祉課
470-7777
(2501-2503)