

「**健やかに老いる**」  
ための基礎知識  
ロコモ・フレイル・サルコペニア

主催：千葉大学看護学部



※詳細については  
千葉大学看護学部  
HPをご確認ください。

超高齢化社会を迎えた現在、加齢に伴う症候群である「**サルコペニア**」(Sarcopenia)と「**フレイル**」(Frailty:虚弱、脆弱性)への関心が高まっています。

健康寿命を長くするためには、どのようなことに注意するのか、基礎的な知識と“明日からできること”についてお話します。是非ご参加ください！

日時：平成30年 **10月6日(土)**

**13:00~15:10** (12:30開場)

場所：千葉大学看護学部内 **講義・実習室**

対象：**健康に関心のある市民の皆様**

受講料：**無料**

定員：**100名** ※定員を超えた場合、お断りする場合があります

### 【プログラム】

12:30 ~13:00 受付

13:00 開講の挨拶 (千葉大学大学院看護学研究科長 中村 伸枝)

13:05~13:55

**健やかに老いるために知っておきたい**

**ロコモ・フレイル・サルコペニア**

石橋 みゆき

(千葉大学大学院看護学研究科 准教授)

14:05~14:55

**口から防ごう！**

**ロコモ・フレイル・サルコペニア**

岡田 忍

(千葉大学大学院看護学研究科 教授)

14:55~15:10 質疑応答・まとめ

15:10 閉講の挨拶

(千葉大学大学院看護学研究科 広報渉外委員長

田中 裕二)

### 申し込み方法：

E-mail：[kango-gakumu@chiba-u.jp](mailto:kango-gakumu@chiba-u.jp)

※件名を「**公開講座申し込み**」として下さい。

申込期間：**平成30年 9月6日(木)~10月5日(金)**

- 参加予定者全員の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・連絡先(日中連絡可能な連絡先)を上記のメールアドレスまでお送りください。
- お申し込みの際にご記入頂いた個人情報は、千葉大学看護学部公開講座業務以外には使用致しません。