

けんこう 長寿教室

～元気に食べてますか？～

毎日の食事・長生きの秘訣
分かりやすくお伝えします！

「元気で長生きする食事」

講師：岡山済生会総合病院

内科医長 犬飼道雄

フレイル（虚弱状態）をご存じですか？
低栄養状態を改善し、フレイルを予防、
改善するための方法を聞いてみましょう。

日時：令和元年10月3日（木）

受付18:00～ 開催18:30～20:30

会場：グリーンヒル津山 リージョンセンター

主催：（公社）岡山県医師会

共催：津山市、（一社）津山市医師会、（一社）WAVES Japan