

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