

# ～すこやかに、美しく老いる～

## 人生100年時代の過ごし方

### 【講師】筑波大学教授

やまだ みのる

山田 実 先生



専門分野は老年学、リハビリテーション学  
日本サルコペニア・フレイル学会理事、日本転倒予防学会理事、日本老年医学会代議員、日本体力医学会評議員、日本予防理学療法学会運営幹事など。



2021年日本人の平均寿命は（男性82歳、女性88歳）と世界一の長寿国となり（UNFPA）  
100歳まで生きる人が珍しくなくなりました。

問題は介護の世話にならずにすむ「健康寿命」をいかに保つかです。

高齢期の筋力低下や脆弱化（サルコペニア・フレイル）を予防し、すこやかに美しく老いるためにはどうすればよいか？

老年学の第一人者に分かり易く解説していただきます。

定員 **120** 名

<事前申し込み順>

入場料**500**円

# 3月18日(土)

時間：10時～11時30分（開場9時30分）

会場：ココネリホール（練馬駅北口徒歩1分・裏面地図参照）

申込み・問合せ

**\*裏面をご覧ください**

新型コロナウイルス感染症の予防の為、下記事項にご協力をお願いします

- ① 当日来場前の検温実施
- ② 会場内でのマスク着用
- ③ 次の場合はご来場をお控えください  
\* 発熱などのかぜ症状がある場合 \* 家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合等

注) 緊急事態宣言の発出等で会場の使用が制限される場合は中止となる場合があります。

主催 NPO法人 成年後見のぞみ会

後援 練馬区 協力 練馬区社会福祉協議会

協賛 NPO法人 成年後見推進ネットこれから・NPO法人 楽膳倶楽部  
練馬稲門会・明治大学校友会練馬区地域支部

# 講演会 「人生100年時代の過ごし方」 申込方法

◆以下のいずれかの方法でお申込みください◆  
NPO法人 成年後見のぞみ会

## ①☎ 電話

連絡先 080-5092-1089 (担当: 吉浦)

## ②🖥 ホームページ

➡ (当会のHPからお申込みフォームへお進みください)

### 【HPアドレス】

<http://www.kouken-nozomi.org/>

📱 右のQRコードから直接アクセスできます



## ③✉ メール

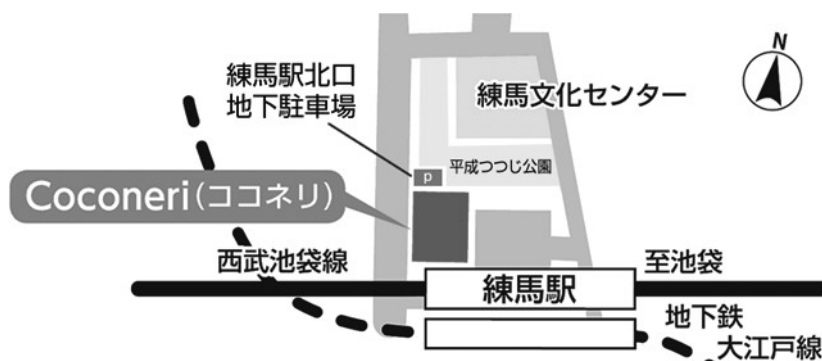
【Eメールアドレス】 [info@kouken-nozomi.org](mailto:info@kouken-nozomi.org)

1.氏名(ふりがな) 2.住所 3.電話番号 4.メールアドレス

<必要事項1~4>を入力の上、上記メールアドレス宛にご連絡ください。

✿会場：ココネリ（練馬区立区民・産業プラザ）3F  
ココネリホール

〒176-0001 東京都練馬区練馬 1-17-1



▶交通：練馬駅下車北口徒歩1分 ※駐車場は有料です。