

市報コラム監修 柳田教授の特別講演

フレイルを予防していつまでも自立して生活しよう



最近なんとなく衰えたと感じたり、疲れやすいなどから家に閉じこもりがちになっていませんか？それはもしかするとフレイルの状態に陥ってるのかもしれない。今回の講演では自分自身のフレイルチェックの方法や予防するための日常生活活動についてお伝えいたします。身体の衰えなど気になっている人はぜひご参加ください。



講師 柳田 信也 / 東京理科大学教授

教養教育研究院 野田キャンパス教養部
研究分野

スポーツ科学 (行動生理学/運動生理学)

神経生理学・神経科学一般 (行動生理学)

令和6年9月13日 (金) 午後2時～3時30分 受付1時30分～

□定員：200名 お申込みは先着順とし、定員に達し次第締め切ります
(野田市在住の方)

□お申し込み：8月6日 (火) ～

□申し込み先：野田市 高齢者支援課 ☎04-7123-1092
月～金 (祝日除く) 8時30分～17時15分

参加無料



東京理科大学 野田キャンパス
7号館 6階講堂
千葉県野田市山崎2641

アクセス

「運河」駅下車 徒歩5分

まめバスをご利用の方

南 中根ルート：「西亀山」下車



主催：  **野田市** 健康スポーツ文化都市
Well-being Sports Culture City

協力：東京理科大学 地域連携室