

企業、自治体、学校等の人事、産業保健、健康管理担当者
および一般の方を対象とした実践セミナー

シリーズ「100歳まで元気に健康長寿をどう生きるか」
～骨粗しょう症とフレイルの予防と対策 第2回

「ロコモの手法で、 フレイルを予防する」

人生100年と言われる時代、長い人生を楽しむには、健康寿命（心身ともに自立した活動的な状態で生存できる期間）をできるだけ伸ばす健康づくりが重要です。

本シリーズでは、健康寿命延伸の妨げとなる要因として注目される「骨粗しょう症」とフレイル（身体・認知機能の低下）の今からできる予防策を皆さんで考えていきたいと思えます。

参加費
無料

日時：2023(令和5)年11月15日(水)
14:00～16:00(開場:13:30※終了時刻は予定です)

会場：TKPガーデンシティPREMIUM神保町
プレミアムガーデン(中ホール)
(神保町駅A9出口 徒歩2分)
東京都千代田区神田錦町3-22 テラススクエア 3階

定員：200名(先着順) ※後日、オンデマンドにて配信予定

主催者挨拶 ころとからの元氣プラザ 統括所長 中村 哲也

プロフィール



「フレイルとは？サルコペニアから
社会的・精神的環境まで」

寺本 民生 先生
帝京大学臨床研究センター センター長
ころとからの元氣プラザ 理事

講演



「ロコモの手法で、
フレイルを予防する」

大江 隆史 先生
NTT東日本関東病院 院長
ロコモ チャレンジ！推進協議会委員長

質疑応答・対話 座長 寺本 民生 先生

ご聴講は、こちらの二次元コードから
アクセスしてお申込みください▶



主催 一般財団法人 東京顕微鏡院 / 医療法人社団 ころとからの元氣プラザ
後援 厚生労働省、東京都、健康日本21推進全国連絡協議会、日本医師会、東京都医師会(予定)

「ロコモの手法で、 フレイルを予防する」

申込期間：9月25日(月)～11月2日(木)

ご聴講は、こちらの二次元コードから
アクセスしてお申込みください▶



ご聴講を希望される皆様へ

- ▶ご聴講は先着200名様とさせていただきます。
- ▶当日は受講票をプリントアウトしてお持ちください。受講票がなければ入場はできません。
- ▶個人情報、当法人にて適切に保護、管理いたします。詳しくは、当法人ホームページの個人情報保護方針にてご確認ください。



個人情報保護方針 詳細

「すべての人びとのいのちと環境のために」

東京顕微鏡院は1891(明治24)年に、人びとのいのちを守る医事衛生のための検査所として細菌学者遠山椿吉博士らにより創立されました。

現在は食品の安全と生活環境衛生に関する検査を行い、利益の一部を社会に還元する公益事業を行っています。

(拠点：豊海研究所、立川研究所)

2003(平成15)年に、東京顕微鏡院の保健医療部門が独立し、設立されたところとからだの元気プラザは、健康診断や人間ドック、保健指導、外来診療など、健康管理や健康増進に関する事業を行っています。(拠点：神保町)