

第15回

健康長寿リハビリテーション講演会 脳の老化への挑戦!!

「まだまだ身体も頭も元気！」そう思っている方の中にも、少し不安はありませんか。気がかりなことがありましたら、これから一緒に脳の若返りにチャレンジしてみましよう!

日時：2020年3月14日(土)
10時～12時(開場9時40分)

受付時間
9:40～
10:30

会場：東京都健康長寿医療センター
3階 第3会議室

参加費無料
事前申込み不要

1. 開会の辞

東京都健康長寿医療センター センター長 許 俊鋭

2. 認知機能低下や要介護を防ぐためのフレイル

(体力や活力の低下)対策
— 食事・運動・社会参加・生活習慣病治療の4本柱 —

東京都健康長寿医療センター 副院長 荒木 厚
内科統括部長

3. 実践! 心身レクササイズ(体を動かしてみましよう)

(株)余暇問題研究所 山崎 律子

4. 軽度認知機能障害について

当センターリハビリテーション科 専門部長 加藤 貴行

司会 同リハビリテーション科 部長 金丸 晶子



都営地下鉄三田線 板橋区役所前駅A2出口 徒歩11分

東武東上線 大山駅南口・北口 徒歩4分

正面玄関奥にある、
【研究所入り口】からお入り下さい



<お問い合わせ>

東京都健康長寿医療センター
リハビリテーション科

03-3964-1141 (内線 3320)

〒173-0015 東京都板橋区栄町35-2

