

第100回 市民のための医療講座

食べて動いて いつまでも元気に！ フレイル・サルコペニアを防ごう

ー 健康で長生きするために ー

フレイルは「健康」と「要介護」の中間の状態を、
サルコペニアは加齢による筋力の低下・減少を指します。
予防や改善方法を学び、生き生きとした毎日を過ごしましょう！



演題 1

身体的フレイルとロコモティブシンドローム

講師 東久留米市医師会 監事
子田 純夫 先生

演題 2

オーラルフレイル対策からはじめる健康づくり

講師 東久留米市歯科医師会 会長・社会歯科学会 理事長
小玉 剛 先生

演題 3

東洋医学から学ぶ『食』と『健康』～フレイルの観点から～

講師 理論物理学者・博士
朝乃 祐全 先生

司会 東久留米市医師会 会長 熊野 雄一 先生

日時 令和7年10月18日(土)14時～16時

場所 東久留米市役所 7階701会議室



主催：東久留米市医師会 (042-473-5661)
東久留米市歯科医師会、東久留米市薬剤師会
共催：東久留米市健康課 (042-477-0022)

先着80名
申込不要