

# 元気はつらつ 健康入門

これから迎える高齢期をいかに元気に過ごせるかを学びます。

日時 平成26年11月16日(日)、平成27年2月7日(土) ※全2回の連続講演会です  
午後2時～4時(受付:午後1時30分～)

会場 五反田文化センター 第1講習室

対象 当講演会のテーマに関心のある方(16歳以上)

定員 100人(抽選)

費用 無料

申込方法 10月31日(金)までに往復はがきに「単身ネット」とし、  
住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号をご記入の上、

〒140-8715 品川区広町2-1-36  
品川区文化スポーツ振興課文化振興係

までお申込みください。

講演内容	日程(全2回)	内容	講師
	11月16日 (日)	<b>コラーゲンの老化は万病の元</b> コラーゲンの老化がもたらす身体への弊害を学び元気で高齢期を迎えるため、その予防から人工関節手術までを学ぶ	斎藤充 東京慈恵会医科大学 整形外科准教授
	平成27年 2月7日 (土)	<b>アンチエイジング</b> いきいき伸ばそう健康寿命 介護施設のお世話にならないで長生きするための新しい和食(栄養学)のすすめ	神田裕子 東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科准教授

問合せ先 ・申込みについて 品川区役所文化スポーツ振興課文化振興係 TEL 03-5742-6836  
・内容について 単身ネット 浅賀 TEL 080-3092-1921  
<http://tanshinnet.wix.com/home>

アクセス 五反田文化センター(品川区西五反田6-5-1)

JR山手線、都営浅草線、東急池上線「五反田駅」徒歩15分  
東急池上線「大崎広小路駅」徒歩10分  
東急目黒線「不動前駅」徒歩7分



主催:品川区 運営:単身ネット