所沢市生涯学習推進事業

名人・達人（ところざわ）に聞く会

第104回

令和 8年 6月 13日（土）

14時～16時（受付13：30 ～）

フレイルを防ごう

講師　佐藤重松氏（脳健康とフレイル予防研究会代表）
（NPO特定非営利活動法人「麦畑」理事）

会場　所沢市生涯学習推進センター

参加費　無料（当日先着80名）

日本の高齢化は世界でもトップランナー。老々介護や認知症の多発等問題が山積です。そのような状況下、今や人生100年時代と言われ、元気で長生きするためにフレイル（虚弱）予防は喫緊の課題です。

認知症サポーター活動を行うとともに、脳健康とフレイル予防の研究会を立ち上げた佐藤さんにお話しを伺います

佐藤重松氏

主催　生涯学習をすすめる所沢市民会議

運営　「名人・達人に聞く会」実行委員会

〒359-0042　所沢市並木6-4-1（所沢市生涯学習推進センター内）

お問合せ　04-2991-0303（市民会議事務局）

http://www.manabi-tokoro.com/