

フレイル予防に役立つ筋トレ学ば 健康セミナー 1月 26 日 “ハイブリッド” 開催

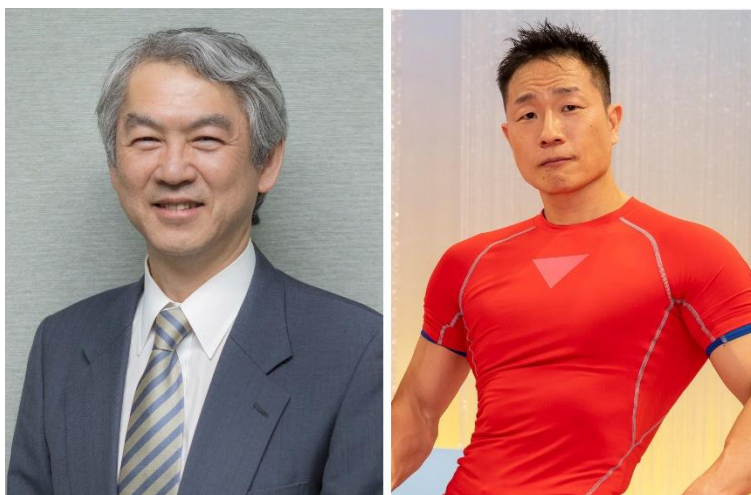
産経新聞社は、誰もが 100 歳まで生きることが当たり前になる時代に備え、健康づくりセミナー「楽しく学ぶ認知症予防のコツ」を大手町サンケイプラザ（東京都千代田区）とオンラインで 1 月 26 日（日）午後 1 時から開催し、参加者を募集します。

【申し込みサイト】<https://id.sankei.jp/e/22475>



当社が力を入れる「100 歳時代プロジェクト」に伴う企画。認知症が専門のアルツククリニック東京院長・新井平伊氏と“筋肉体操”で知られる順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授の谷本道哉氏が講師を務め、元気長生きの健康づくりに有益な情報を提供します。

第 1 部では新井氏が認知症の最新情報を分かりやすく説明し、第 2 部ではフレイル（加齢による虚弱）予防に効果的な筋トレを谷本氏の掛け声に合わせて皆で挑戦します。



（左から）新井平伊氏、谷本道哉氏

【日時】 1 月 26 日（日）午後 1 時～2 時 50 分 ※開始、終了時刻が前後する場合があります。

【場所】 大手町サンケイプラザ（東京都千代田区大手町 1-7-2）

【参加費】 無料 【定員】 会場参加 100 人（抽選）、またはオンライン視聴。

【詳細・申し込み】 下記 URL をご覧ください。1 月 20 日（月）正午締め切り。

<https://id.sankei.jp/e/22475>

【主催】 産経新聞社 【協賛】 太陽生命保険