

フレイル予防に役立つ筋トレ学ぶ

健康セミナー 1月24日 “ハイブリッド” 開催

産経新聞社は、より多くの人が100歳まで生きられるのが当たり前になる時代に備え、健康づくりセミナー「楽しみながらできる！認知症予防のヒント」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24日（土）午後1時から開催し、参加者を募集します。

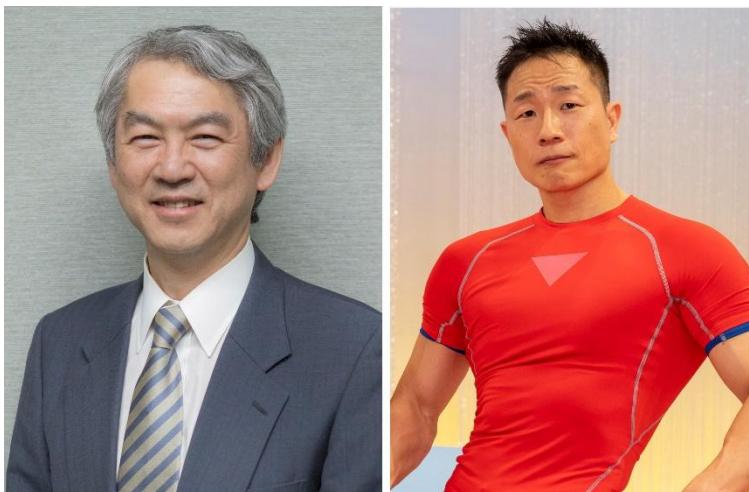


【申し込みサイト】<https://id.sankei.com/sv/30695/>



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24日（土）13:00～14:50 ※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19日（月）正午締め切り。

<https://id.sankei.com/sv/30695/>

【主催】産経新聞社 【協賛】太陽生命保険