

第2回

# 豊かな長寿社会をめざす講演会

元気な高齢期を迎えるための  
食と心のケアについて



## 講演

- ◎ **健康長寿には『粗食』は大敵！  
低栄養が老化を促進する**

東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加と地域保健研究チーム 新開 省二 研究部長

- ◎ **こころの健康について**

九州大学健康科学センター 上園 慶子 教授

## 健康づくり相談

- ◎ 体操・運動指導
- ◎ 骨密度測定
- ◎ 食生活相談

運動ができるよう軽装でお越し下さい。

日時：2011年 **10月9日(日)**  
受付13:30～ 開演14:00～16:30

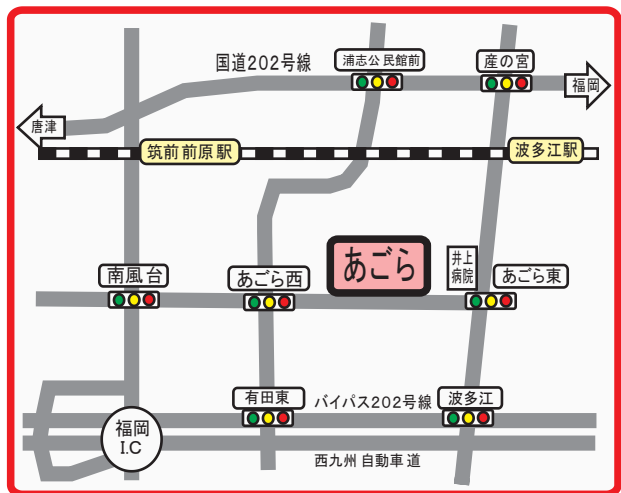
会場：糸島市健康福祉センター  
**あごら 視聴覚室**  
糸島市潤1-22-1 092-324-1660

参加料：無料

定員：いきいき高齢期をすごしたい方 100名

申込先：九州大学農学研究院分室  
TEL/FAX：092-802-4700  
e-mail：ito-office@agr.kyushu-u.ac.jp

申込締切：10月3日(月)



主催 九州大学農学研究院 食育・食の安全安心支援室  
共催 糸島市  
中村学園大学栄養科学部、九州大学健康科学センター  
九州大学食の安全・安心と健康な生活リサーチコア

お問い合わせ先  
○九州大学農学研究院分室 092-802-4700  
○糸島市健康づくり課 092-332-2069