



高齢者に適した  
運動と食事とは

フレイルを知ること  
早い気づきで予防

お気軽にお越し

入場無料

8/5 (土)

●時間/13:30~15:30

●ところ/ロワジールホテル&スパタワー那覇(天妃の間)

基調講演

■司会/座長 沖縄県医師会理事 本竹 秀光  
沖縄県立中部病院 院長

「フレイルって何?」..... 大屋 祐輔

琉球大学医学部附属病院 第三内科 教授

●「いつ食べる?どう食べる?」..... 伊是名 カエ

一般社団法人トータルウェルネスプロジェクトオキナワ 代表理事  
管理栄養士・健康運動指導士

●「フレイルと認知予備力」..... 金城 博

博愛病院 院長

席に限りがありますので、お申し込みはお早めに!!

入場希望の方は、沖縄タイムス企画推進部まで、電話かFAXでお申し込み下さい。受付時間/月~金 午前9:00~午後6:00(土・日祝除く)

電話:098-860-3573 FAX:098-860-3488