

健康こそ 最大の財産

健康長寿のために必要なこと

人生100年時代！なんと日本では100歳以上の高齢者が9万人を超えました。素晴らしいことです。しかしその中には残念ながら一人では動けない等、介護が必要な方もたくさんいらっしゃるのが現状です。何でも一人で出来る『元気いっぱいの高齢者！』になることが理想ですよね。健康長寿を目指し毎日を明るく元気に過ごすために、健康情報を楽しく身につけてみませんか？

【講師】 鎌田 真司 《(株)国際漢方研究所》

日 時 / **令和8年6月12日 (金)**

13時30分～15時30分

会 場 / ヒロコ 3F 多世代交流室B

《弘前市大字駅前9-20》

連絡先 / 0172-28-0288 (担当 / 大久保)

主 催 / (株)国際漢方研究所

**参加費
無料**

どうぞお気軽に
ご参加ください