

食べる力でいつまでも若々しく！ 元気に長生きの秘訣！



講師

公立大学法人静岡社会健康医学大学院大学

溝田 友里

～おいしく食べて、「転ばない・忘れない・寝たきりにならない」
ヒントを学びませんか？～

毎日の食事には、筋肉や骨を守り、元気な体をつくる力があります。
年齢を重ねても、自分の足で歩き続けられるような筋力をつける食べ方の工夫をお伝えします。

講師 溝田 友里

静岡社会健康医学大学院大学 准教授

厚生労働省 健康・生活衛生局 参与/医政局 参与

専門は健康社会学、行動科学、ヘルスコミュニケーション・リスクコミュニケーション、疫学。

2008年に「希望の虹プロジェクト (<https://rokproject.jp/>)」を立ち上げ、行動科学やナッジ、ソーシャルマーケティングを活用したがん検診受診勧奨方法を開発し、全国の自治体に提供している。

NHK ニュース、NHK「あさイチ!」、「おはよう日本」、「あしたが変わるトリセツショー」等、テレビ、ラジオ出演多数。



12月13日(土)

入場無料 10時～11時30分
(9時30分開場)

〒411-0903

駿東郡清水町堂庭 221-1

清水町福祉センター

この講演会に参加すると、「ゆうすいポイント」
50ポイントプレゼント!

当日ゆうすいポイントカードかアプリを持参してください。

申込方法

- ①下記の二次元コードでお申し込みください。
- ②裏面の申込書をFAX又はメールで送信してください。(福祉介護課へ提出も可)
- ③直接お電話でお申し込みください。

☎055-981-8204 福祉介護課



裏面もあります

参加申込書

氏名（ふりがな）※ニックネーム可 _____

電話番号 _____

お住まい地区（例：「堂庭」「沼津市」等） _____

年齢（例：30代） _____

※ご記入いただいた情報は本講演会に関する連絡と参加者の把握のみに使用し、その他に使用することはありません。



F A X 送信先：055-973-1959

主催：清水町

お問い合わせ先：清水町福祉介護課 地域福祉係

電話番号：055-981-8207

メールアドレス：chiikihukushi@town.shizuoka-shimizu.lg.jp