

# みんなで取り組む 健康長寿大作戦！

無料

## 健康寿命を延ばすコツ

栄区では、区民のみなさま一人ひとりが、いくつになってもできるだけ自立した生活を送ることができるよう、介護予防の取組を進めています。

生活習慣病予防や認知症予防の大切さを確認し、いきいきとした生活を続けるために、自分にあった生活スタイルを考えるきっかけづくりをしていきましょう。

運動

食事

けんこう  
健口

交流

◇日時 平成 30 年 6 月 27 日 (水)  
13 時 30 分～15 時 30 分 (開場 13 時)

◇会場 栄公会堂 講堂

◇講師 つながるクリニック

院長 はちもり 八森 あつし 淳 医師

(横浜市介護予防事業評価委員)

◇定員 300 人 (当日先着順、事前申し込み不要)



※悪天候により、中止となる場合もあります

### 《講師プロフィール》

青森県出身。自治医科大学卒業。青森県のへき地を含む公立病院、診療所などで勤務し、一般外来に加え、もの忘れ外来を開設し従事。その後、2004 年から公益社団法人地域医療振興協会にて伊東市民病院臨床研修センター長などを務め、総合医、家庭医などの教育、研修に携わり、老健の認知症専門棟の診療などにもあたる。2006 年度から横浜市介護予防事業評価委員を務める。2011 年多職種で行う支援困難事例の検討会「見える事例検討会」を開発し全国で展開。2015 年 5 月に独立し、地域連携、医療連携、事業計画、認知症の支援体制の構築、認知症の診療などを行う。2016 年 10 月地域づくり型診療所を目指して「つながるクリニック」を新規開院。同院長。

◇問合せ◇ 栄区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当

電話 894-8415 FAX 893-3083