



第 158 回津文化協会文化講演会  
第 120 回文化講演会？「発見塾」三重大学シリーズ

演 題 「健康寿命をのばす！サルコペニア・フレイル対策講座」

講 師 百崎 良 氏

三重大学医学部附属病院リハビリテーション部 教授

高齢化が進む現代において、「サルコペニア（加齢による筋肉量の低下）」や「フレイル（心身の衰え）」は、健康寿命を縮める大きな要因として注目されています。これらは転倒や骨折、介護が必要になるリスクを高めることが知られていますが、適切な知識と生活習慣によって予防・改善が可能です。本講座では、サルコペニアとフレイルの正しい理解に加え、日常生活で実践できる運動・栄養・社会的つながりの工夫について、最新の医学的知見を交えてわかりやすく解説します。自分らしく元気に年齢を重ねるためのヒントを一緒に学びましょう。

日 時 令和 7 年 9 月 13 日（土）13:30～15:00

会 場 津リージョンプラザ 1F 中央保健センター待合ホール  
津市西丸之内 23-1



主 催 津市民文化祭実行委員会  
主 管 津文化協会  
後 援 三重大学 三重ふるさと新聞社  
連絡先 TEL 090-1236-1144（辻本 當）

※津文化協会では会員を募集しています。

当協会事務局または？『発見塾』開催時、受付までお申込み下さい。三重大学 HP  
※場所の変更、中止の場合は下記のホームページでお知らせします。

？「発見塾」（三重大学） <https://www.mie-u.ac.jp/hakugaku/hakken>

津市民文化祭 <https://www.info.city.tsu.mie.jp/www/contents/1001000011275/index.html>

※講演会会場は土足禁止になっています。履物の収納は会場入り口設置の下駄箱をご利用ください。

