

第17回
JAICOの市民講座

講座の様子を
YouTubeでチェック！



こころはずむ健やかな長寿のために － 高齢さんの心理とフレイル予防－



2025年

日時

10月28日(火) 13:30～15:00

場所

柏市柏2丁目6-17 染谷エステートビル3F
JAICO東関東支部 第2研修室

Big-Aの看板が目印です。(株)東栄住宅 右横にある自動ドアから入り、エレベーターで3階までお越しください。

受講料

1,000円 (税込)

当日現金支払いのみ。クレジットカード・電子決済は不可。

お申込み

WEBまたはお電話 ▶ 04-7168-7160

※平日9:00～17:00

講師 田中 友規 氏 Tomoki Tanaka

東京大学 未来ビジョン研究センター・高齢社会総合研究機構 特任講師、
2児の父。

博士(医学)、修士(健康マネジメント学)

住民の力とデータを活かし、健幸づくりやフレイル予防をテーマに、
全国の自治体とともに研究と実践に取り組んでいます。



講座概要

長生きを楽しめる毎日のために、こころと体の元気を保つ
ヒントをお届けします。

高齢さんの心理やフレイル(心身の衰え)を予防する基本
をわかりやすく紹介し、心はずむ暮らし方を一緒に考えま
す。ご家族の皆さまにもおすすめの内容です。

WEB申込

10月27日まで



お申込みは右記 QRコード または お電話 から

最小開講人数 ▶ 4名 ※お申込み先着順