

好評につき
第2回開催決定！

しゅうなん

実践編

スマートライフチャレンジセミナー

体力や筋力は、早い人で20代から衰えてきます。

社員1人1人が5年後、10年後も元気で動けるカラダでいることは、
企業のメリット=利益につながります。

今回は職場で実践できる「フレイル健康度測定」を通じて、まずはあなたが
将来の自分のイメージを描き、なぜ今のうちから健康・フレイル予防が大切
なのか体感してみませんか？

○ 講演

～いつまでも動けるカラダで
あり続けるために～

○ 職場でできる！フレイル健康度測定

○ 情報交換



講師
周南公立大学
人間健康科学部 看護学科
教授 鶴田 来美 氏

日時

11月26日(火) 14:00～16:00

会場

周南市役所 シビック交流室 1

(オレンジカフェの真上にあります。)

料金

無料

申込



QRコードからお申込みください
締め切りは11月25日(月)までです。

先着でお申込みいただいた5名様に「脳の健康度測定」を実施！

(セミナー開始前の13:00～14:00に実施しますのでお早めにお越しください。)

脳

知ることから、始めよう

の健康度測定



自宅や職場でも簡単にできます！

(脳の健康度測定チャレンジ) とは・・・

脳の健康度をチェックするデジタルツール「のうKNOW」を使った15分程度の測定です。

トランプカードを使ったゲーム感覚の測定で脳年齢など「脳の健康度」を見える化します。

※この測定は認知症の診断ではなく、脳の健康度の維持向上など健康意識を高めるために行うことを目的としています。

お申込み・お問合せ

周南市役所

地域福祉課



0834-22-8462



fukushi@city.shunan.lg.jp