

# Kネット会員のための健康長寿についての学習会

フレイル予防の勉強会の2回目、3回目をZoom視聴して頂けるようにしました。下記、アドレス、IDとなりますので、勉強会にお越しになれない方はご視聴下さい。

●12月18日（土） 12：30～15：30

テーマ：運動

- ・健康長寿研究より見た身体活動と運動
- ・座位行動

<https://zoom.us/j/97989180734>

ミーティングID: 979 8918 0734

●2022年1月22日（土） 12：30～15：30

テーマ：社会参加

- ・健康長寿研究より見た身体活動と運動
- ・社会参加による健康影響
- ・外部講師によるZOOMによるお話し（30分）

<https://zoom.us/j/94947406358>

ミーティングID: 949 4740 6358

