

Kネット会員のための健康長寿についての

学習会最終回

コロナ禍により延期していましたがフレイル予防の学習会3回シリーズ最終回4月23日（土）に行いますが、学習会にお越しになれない方はZoom視聴できますのでご活用下さい。

なるべく、皆様のお越しをお待ち致します。

会場：京都女子大学 C校舎3階311教室

●2022年4月23日（土） 13：00～14：30

テーマ：社会参加 講師：坂手AD

- ・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）

Zoomミーティングに参加する

<https://zoom.us/j/93181751017>

ミーティングID: 931 8175 1017

※社会参加＝つながりが健康長寿に関係しています。

その研究をハーバード大学がハーバード成人発達研究として1938年から現在まで続けています。研究を引き継いでいるロバート・ウォルディング教授のプレゼンテーションをYouTubeで見ることができます。ぜひ一度、御覧ください。

テーマ「人生を幸せにするのは何？最も長期に渡る幸福の研究から」

<https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>

