

# 名医が教える健康長寿の秘密

～いつも元気なおっちゃん、おばちゃんになるための3つの行動習慣～

と き／令和4年9月22日(木) 午後2時30分～4時

場 所／大阪市立旭区民センター 2階 小ホール

講 師／谷口 一則氏(たにぐちクリニック院長)

対 象／大阪市内在住の60歳以上の方

定 員／100名(先着順)

申込み／8月15日(月)午前9時45分から電話・来館にて



参加  
無料



## 元気になりたいと思うおっちゃん、おばちゃん集まれ！！

いつまでも元気でいたい！これは誰もが持つ願いではないでしょうか？  
下町のお医者さんとして旭区で開業して19年になります。多くの高齢者を診察してきた中で、ご高齢になっても元気で楽しく人生を謳歌している人と、いつも病気がちで元気がない人がいらっしゃいます。  
その違いは何なのか？ 今回、そのことをまとめた本を出版いたしました。

### 『なぜ、あのおっちゃんはいつも元気なのか』

今回の講演は、この本の中から元気になるために特に重要な3つの行動習慣についてお話させていただきます。



～ お問い合わせ ～  
旭区老人福祉センター 旭区森小路 2-5-29  
TEL:06-6955-1377 FAX:06-6955-1398  
指定管理者 (福) リベルタ

主催：旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進会議  
旭区老人福祉センター 指定管理者 (福) リベルタ  
協力：旭区老人クラブ連合会

## 『名医が教える健康長寿の秘密～いつも元気なおっちゃん、おばちゃんになるための3つの行動習慣～』

### 申し込み用紙

お名前 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

ご住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_ 利用証番号 \_\_\_\_\_



※講演会参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。