

「健康で豊かな人生を 築いていくためには」

紺野美沙子氏

女優 国連開発計画親善大使

「朗読座」を主宰し全国で公演活動を行うなど、マルチに活躍する紺野美沙子さんに…

「健康」「日常の食事や運動」そして、ボランティアで取り組まれている「国連開発計画親善大使の活動を通して感じられていること」などについて対談形式で語っていただきます。



インタビュー
金谷有希子氏（元NHKキャスター）
神奈川県ME-BYOスタイルアンバサダーとして活躍中

平成31年3月21日（木祝）

14:00～16:30 【参加費無料】

神奈川県総合医療会館 7階 講堂（定員300名）

<開催概要>

健康のことを自らの心身の課題として「自分ごと」化し受け止め、からだのケアや毎日の食事、運動そしてボランティアなど社会参加活動などによる未病改善の取り組みを始めましょう。紺野美沙子さんのお話し、食事・運動の専門家のトークを通して、そのヒントを見つけましょう。未来のために、あなたのからだ、ご家族の健康をデザインして下さい。

- 日 時 平成31年3月21日（木祝）14:00～16:30
- 場 所 神奈川県総合医療会館 7階講堂（横浜市中区富士見町3-1）
- 募集定員 300名（無料）どなたでもお申込み頂けます。
- 主 催 公益財団法人かながわ健康財団 神奈川県
- 内 容 講演1 「未病改善とは、生活習慣を変えれば、健康状態は変えられる！」
講師：かながわ健康財団 管理栄養士 下原佐土子
講演2 「ロコモにチャレンジ！目指そう姿勢美人！！」 講師：かながわ健康財団 健康運動指導士 高垣茂子
特別講演 『健康で豊かな人生を築いていくためには』 紺野美沙子氏

<お申込み・お問合せ先>

裏面参照

【参加申込書】

本研修会は、神奈川県「未病サポーター養成事業」の一環として行ないます。参加者の皆様には、神奈川県から修了証を交付します。未病普及員（サポーター）として、ご家族・ご友人・ご近所の皆様に食や運動、社会参加など、ライフスタイルの見直しによる健康づくりを広めていただきたいと存じます。

お名前（フリガナ）								
性別 / 年代	男性・女性	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上
ご住所	〒							
電話番号								
Eメールアドレス (携帯・PCメール等をご記入ください)								

【お申込方法・お問合せ先・申込受付窓口】

お申し込みは、上記枠内に必要事項を明記の上、電話、FAX、または、Eメールで、平成31年3月15日（金）までに、お申込みください。

※定員は300名までとなっております。

応募者多数の場合は、抽選とし、落選された方のみにご連絡を致します。

〒231-0037

神奈川県横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館2階
公益財団法人かながわ健康財団

（電話番号） 045-243-5021（平日9時～17時まで受付）

（FAX番号） 045-243-5032

FAXでお申し込みの場合は、本状をそのまま送信して下さい。

（Eメールアドレス） seikatsu@khf.or.jp

【会場までのアクセス方法】

- 横浜市営地下鉄ブルーライン
伊勢佐木長者町駅下車徒歩3分

※4番B出口(4番出口右側の階段)を出て、直進。
最初の信号を左折。公園を右手にみながら正面7階建ビル内

- JR関内駅
南口より徒歩10分

- 駐車場はありません。
公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。

神奈川県総合医療会館（横浜市中区富士見町3-1）

