

体験型 健康づくり講演会

聞いて・動いて・測って 今日から実践！

骨密度
測定できます！

眠ったカラダを目覚めさせよう！

ロコモティブシンドローム予防

～ 目指せ！健康^人生100歳 ～

- ◆ コロナ禍により日常活動の制限などで、筋力、関節等の運動機能を使わず低下してしまう人の割合が増加しています。本講演会では、ロコモティブシンドローム予防に欠かすことのできない 骨密度 を維持する食事ポイントを学び、手軽に取り組める **かんたん運動** が実践できる 体験型講演会 です。その他、料理レシピに活用できる 牛乳・乳製品の情報 もご紹介します。

講演・簡単体操・骨密度測定など あなたの **健康寿命** を延ばす 生活ヒント がたくさん 🎵

令和 3年 **3月21日** (日)

参加
無料

会場：ウイング横浜 [横浜市営地下鉄・京浜急行 上大岡駅 3分]

13時30分～16時00分

定員：先着 50名 [要予約]

※ ロコモティブシンドロームとは…

筋肉、骨、関節などの運動器に障害が生じ歩行など移動機能が低下した状態のことです。さらに症状が進行してしまうと、転倒骨折により介護が必要となる可能性があります。



講演1 ロコモ予防 賢く食べて健康長寿
管理栄養士 下原 佐土子



講演2 転ばないカラダづくりを学ぼう
健康運動指導士 高垣 茂子

[主催] 神奈川県乳業協会 ・ 神奈川県牛乳普及協会 ・ かながわ健康財団

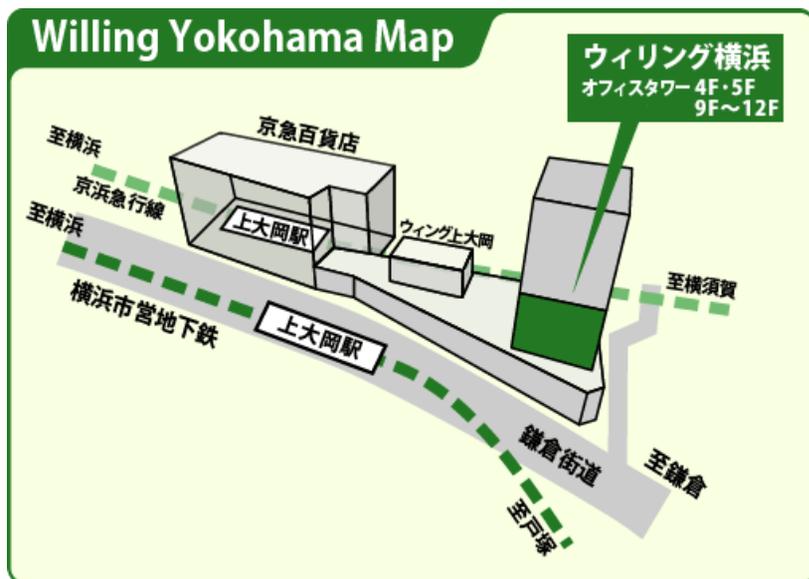
◆ 申込は裏面をご確認下さい

(フリガナ) 名前	
連絡先 (Eメール・FAX/電話等)	[※ 参加いただける方には、後日詳細をご案内させていただきます。]
備考	[030321]

※ お申込みの際にいただいた個人情報は当財団事業以外で使用することはありません。

上記枠内に必要事項をご記入いただき FAX・Eメール等でお申込み下さい。

【アクセス方法】



【当日スケジュール】

- | | |
|----------------|--------|
| 開場 | 13時00分 |
| ◇ 挨拶・オリエンテーション | 13時30分 |
| ◇ 講演1 | 13時40分 |
| ◇ 講演2 | 14時20分 |
| ◇ 骨密度測定 | 15時10分 |
| 終了 | 16時00分 |

※ 時間・内容等は進行上、変更する場合がありますので予めご了承下さい。

- ◇ 会場：ウィリング横浜 12階 121・122研修室
 【横浜市港南区上大岡西 1-6-1】
 ゆめおおおかオフィスタワー内 福祉保健研修交流センター

- ◇ 最寄駅：京浜急行/市営地下鉄「上大岡」駅
 下車 徒歩3分

【お問合せ・申込み先】

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 健康づくり課
 [電話番号] 045-243-2008 (平日9時~17時)
 [FAX番号] 045-243-2019
 [Eメール] kanagawa-kenkou@khf.or.jp

