

# 血管アンチエイジングセミナー

me-byoエクスプラザ企画

2024年2月15日(木) 10:00~12:30  
参加無料



血管の長さをご存知ですか？ 全長10万キロメートル、地球2周半あります。この血管は、各器官へ大事な栄養を送り込む大切な臓器です。血管の若さを保つ「血管ケア」について学んでみませんか？ご紹介する内容は日常生活で簡単にできる事ばかりです。ご参加をお待ちしております！

## 日時

2024年2月15日(木) 同一内容で2回実施します  
① 10時10分～11時10分 (受付10時～)  
② 11時30分～12時30分 (受付11時20分～)

## 対象

神奈川県にお住まいの18歳以上の方

AIオンデマンドバス  
「のーと足柄」が便利!

## 会場

未病バレービオトピア (神奈川県足柄上郡大井町山田300)

※詳しいアクセスはこちら⇒



## 人数

各回15名

## 内容

### 血管年齢測定

結果説明 健康運動指導士 市野瀬 厚

### 講義Ⅰ 血管についての基礎知識、動脈硬化予防

講師 保健師 西村 幸子 15分

### 講義Ⅱ 血管アンチエイジング 食事はどんなことに気をつければよいのか

講師 管理栄養士・健康運動指導士 下原 佐土子 40分

## 申し込み

電話またはメールで事前に

① 氏名 ② 住所(市区町村まで) ③ 電話番号(日中連絡が取れるもの)をご連絡ください。

申込締切 2月13日(火) 事前申込制、先着順とし、定員に達した場合は受付を終了します。

※メールでお申込みの場合は、件名を「血管」にしてお送りください。



申込メールアドレス

申込・お問合せ先: 公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課 (平日 9:00~17:00)  
電話 045-243-2008 メール kanagawa-kenkou@khf.or.jp

主催 神奈川県 [実施団体 公益財団法人かながわ健康財団]

me-byo エクスプラザ 未病バレー「ビオトピア」  
マルシェ内

me-byoエクスプラザは未病を知り、楽しみながらライフスタイルを見直すきっかけとなる、神奈川県が運営する体験型施設です。

