

学んでみませんか「未病」を改善するコツ
《神奈川県から修了証》が交付されます。

参加費：無料

健康づくりセミナー



未病改善から健康づくり



公益財団法人かながわ健康財団は神奈川県が推進する未病を改善する取り組みを受け、食や運動・社会参加など…ライフスタイルを見直すことで健康を維持し、より良い状態にしていくことを目的に健康づくりセミナー「未病改善から健康づくり」を開催します。是非この機会に本セミナーにご参加いただき、健康維持・増進について、共に考える機会として頂ければと存じます。

※このセミナーは「未病サポーター養成研修」の一環として行います。

・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、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。

| 研修会コード | 日時 | 会場 | 定員 |
|--------|-----------------------------|---------------------------------------|-----|
| R01 | 令和3年3月27日（土） 13：30～15：30 | 神奈川県総合医療会館 2階会議室 [横浜市中区富士見町 3-1] | 30名 |

第一部【講義】



・未病とは、食・運動・社会参加による健康維持増進の取り組み、健康寿命を縮めるリスク（メタボ、歯周病、ロコモ等）とその対策（生活習慣病予防、介護予防、認知症予防）

第二部【実技】



・お口の健口体操、転倒予防エクササイズ、ロコモ運動、骨盤底筋訓練（尿もれ予防）コグニサイズ（認知症予防）等 楽しく体験していただけます。

【講師】 公益財団法人 かながわ健康財団 西村 幸子（保健師） 市野瀬 厚（健康運動指導士）

主催：（公財）かながわ健康財団・神奈川県

お問合せ先：かながわ健康財団 ☎045-243-2008 FAX045-243-2019

【健康づくりセミナー 未病改善から健康づくり 参加申込書】

FAX 045-243-2019

| | | |
|-------------|---|---|
| フリガナ 氏 名 | | |
| 性 別 | 1 男性 | 2 女性 |
| 年 代 | 1 20代 2 30代 3 40代 4 50代 5 60代 6 70代 7 80代 以上 | |
| 住 所 | 〒 | |
| 連絡先電話番号 | | |
| メールアドレス | | |
| 開催日・会場 | 日 時 | 令和3年3月27日（土） 13時30分～15時30分 |
| | 会 場 | 神奈川県総合医療会館 2階会議室 (〒231-0037 横浜市中区富士見町 3-1) |



[アクセス]

地下鉄・伊勢佐木長者町駅 / 4番出口 徒歩3分

J R 京浜東北線・関内駅 / 南口 徒歩10分

(公財)かながわ健康財団

〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1

電話 : 045-243-2008 FAX : 045-243-2019 Mail : kanagawa-kenkou@khf.or.jp