

参加無料

# 未病改善から健康づくり

令和6年度 健康づくりセミナー

「ジャックの塔」の愛称で親しまれている国の重要文化財  
「横浜市開港記念会館」で未病改善のコツを学びませんか？

参加者には神奈川県から《修了証》が交付されます



食・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、いきいきとした暮らしづくりのヒントとして、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。健康維持・増進について、共に考える機会として、当セミナーにご参加ください。

※このセミナーは、神奈川県の「未病サポーター養成研修」の一環として実施しております。

●参加者の皆様には《神奈川県から修了証》を交付します。

未病サポーターとして、是非、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ください。

日時 令和7年 **3月1日** **土** 14:00~16:00 (受付13:40~)

会場 横浜市開港記念会館 2階 9号室 (横浜市中区本町1丁目8番地)

電車でお越しの場合

- ・JR京浜東北線・根岸線「関内駅」南口 徒歩約10分
- ・市営地下鉄線「関内駅」1番出口 徒歩約10分
- ・みなとみらい線「日本大通り駅」1番出口 徒歩約1分

バスでお越しの場合

- (横浜市営バス 8、20、21、58、158系統、神奈中バス 11系統)
- ・「本町1丁目」下車 徒歩約1分
- ・「日本大通り駅・県庁前」下車 徒歩約3分

定員 30名 (先着順)

講義内容

## 第1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、認知症予防など)について、分かりやすくお伝えします。

【講師】 かながわ健康財団 益子 真実 (保健師)

## 第2部 【実技】



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

【講師】 かながわ健康財団 長谷川 晴美 (健康運動指導士)

申込方法

電話またはメールで事前に

①氏名 ②性別 ③年代 ④住所 ⑤電話番号 をご連絡ください。

申込締切 2月27日 木曜日

事前申込制、先着順とし、定員に達した場合は受付を終了いたします。

※メールでお申し込みの場合は、件名を「未病」にしてお送りください。



申込メール  
QRコード

主催：公益財団法人かながわ健康財団・神奈川県  
申込・お問合せ 公益財団法人かながわ健康財団

✉ kanagawa-kenkou@khf.or.jp  
☎ 045-243-2008