

健康セミナー

生涯元気で過ごすための秘訣

～健康寿命を延ばすための食事と運動～

健康寿命とは、日常的・継続的な医療や介護に依存せず、「健康で生きられる期間」の事です。平均寿命が延びていても、この健康寿命が延びなければ不健康でいる期間が長くなるだけで、医療費や介護費などの経済的負担が跳ね上がり、良い状態とは言えません。健康に関することを学び、病気を予防する予防医学・健康医学、生活習慣病など、健康寿命を延ばすための知恵をお伝えいたします。健康でいることは家族の為、そして何より自分の為。本セミナーで健康寿命を延ばしましょう！講師には和田奈美佳先生をお招きし、健康寿命を延ばすための食事と運動を解説致します。皆様のご参加をお待ちしております。

- 平均寿命と健康寿命の違い
- 死因の原因になる生活習慣病
(肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常症の原因を紐解き)
- 食事・運動の大切さを再確認！
- 代謝をよくする簡単にできるストレッチ etc

講師

フリーキャスター
健康管理士認定講師

わだ なみか
和田 奈美佳氏



プロフィール

東京音楽大学音楽学部声楽専攻卒業、同修士課程独唱コース修了 特定非営利法人日本成人病予防協会認定 健康管理士資格 取得その後上級員資格を取得し、2015年日本成人病予防協会にて 実力を評価され、認定講師となる。現在はフリーキャスターとして活動しており、ラジオやテレビ などでも健康に関する情報を発信。野球・サッカー・ゴルフ・大相撲などのアスリートと仕事をする機会も多く、そこから得た知識を講演にも取り入れながら、楽しく笑顔で！みなさんの心に響くような講演をお届けいたします。

日時 平成31年2月8日(金) 午後 14時～15時30分

会場 サンピアンかわさき4階 第3会議室(地図裏面参照)

会費 講演会 無料(定員60名 定員になり次第締切)

公益社団法人 川崎南法人会(川崎市川崎区宮前町8-15パールビル302号)

TEL: 044-233-4852 FAX: 044-245-0023

※下記申込に必要事項をご記入の上 法人会までFAXでお申込みください。

取り取らずにこのままFAXしてください

2月8日(金) 健康セミナー参加申込書 FAXにてお申込み下さい

受講者名		受講者名	
住所		TEL	
		FAX	

※ご記入いただきました情報は、当会からの各種連絡・情報提供にのみ利用させていただきます。

※当会から連絡が無い限り、受講可能ですので、当日は直接会場へお越しください。