

第4回戸塚共立

健康まつり

参加無料
入退場自由

出張版

メタボ予防改善 講座
教室

講師 桑江 まゆみ 管理栄養士
戸塚共立
メディカルサテライト健診センター

10:30~10:50

健康運動指導士による
ミニ講座 各20分

時間	演題
11:00~	コグニサイズで認知症予防
11:30~	筋力アップで転倒予防
12:00~	笑いヨガで免疫力アップ
12:30~	正しい姿勢でウォーキング
13:00~	10歳若返るインターバル散歩
13:30~	筋力アップで転倒予防
14:00~	コグニサイズで認知症予防

特別版

地域医療公開講座

超高齢化社会 に向けて
~要支援・要介護にならないために~

講師 山口 公美 先生
介護老人保健施設
ヒューマンライフケア横浜 施設長

15:00~16:30

10:00~14:30

専門家による
相談コーナー

1人
10分まで



- ・栄養相談(管理栄養士)
- ・介護相談(介護福祉士、社会福祉士)
- ・運動相談(健康運動指導士)

体験
コーナー



検査体験(骨密度測定、血管年齢測定)

※整理券には限りがございますのでご了承ください。

- ・体力測定(下肢筋力、握力、柔軟性)

◆骨密度測定、血管年齢測定
検査体験整理券について

下記時間帯に整理券を配布いたします。
予定枚数に達し次第終了となりますので、
予めご了承ください。

配布時間	測定時間	配布枚数
9:45~	10:00~11:00	各10枚
10:45~	11:00~12:00	各10枚
11:45~	12:00~13:00	各10枚
12:45~	13:00~14:30	各15枚

日時
2/23 火

10:00 会場 男女共同参画センター横浜
16:30 1Fホール

企画・運営:株式会社KORU Yokohama

お問い合わせ
045-864-7021

主催:医療法人 横浜柏堤会 / 共催:一般社団法人横浜 TKM



お申し込みは
不要です