

令和6年度 健康講演会



演題

人生100年時代を 元気に生き抜くための 健康寿命の延ばし方

世代ごとの体質の変化や生活習慣病、特に増加傾向の高血圧や糖尿病、脂質異常症などの病気のメカニズムとその改善方法を学びます。その他、舌診を基に自身の体質を見つめ直し、食事や睡眠のポイント、効率の良い運動方法、健診結果の見方などをお話します。スポーツキャスターとしてゴルフ、メジャーリーグやプロ野球選手の健康管理の話も交えた楽しい講演会です。

令和6年10月20日(日)

13:00～15:00(開場12:30)

入場無料
要予約

13:00～13:30 トレーナーによる健康体操

会場 郡山市保健所4階 大ホール

定員 先着100名

申込方法 電話または応募フォームで申し込み
TEL. 024-924-2911

申込受付 令和6年9月3日(火)から (定員になり次第終了)

※詳細はまるごとけんこう財団ウェブサイトの「健康講演会募集要項」をご覧ください。

講師

和田 奈美佳

(フリーキャスター・健康管理士)

プロフィール

- 2010年～ フリーキャスターとして、主にゴルフ実況やゴルフ番組を中心に活動。
- 2015年 特定非営利活動法人日本成人病予防協会認定健康管理士資格を取得。その後上級員資格を取得し、2016年日本成人病予防協会にて実力を評価され指定講師となる。
- 2019年 漢方養生指導士取得。
予防医学や東洋医学の知識を取り入れながら、子どもから高齢者、ビジネスパーソンなどを対象とした、歌やストレッチなどを交えた講演活動を精力的に行っている。

まるごとけんこうフェア

参加費無料
予約不要

テーマ 人生を豊かにするためにフレイルを学ぼう

令和6年10月20日(日) 10:00～12:30(受付12:00まで)

会場 郡山市保健所4階

●フレイルチェック(体験)

あなたのフレイル度を測定します
・椅子立ち上がりテスト
・ふくらはぎ測定
・握力測定
・筋肉量測定(インボディ機器使用)

●オーラルフレイルチェック(体験)

～いつまでも美味しく食べるために～
チェックリストで嚥下や発音の検査を行います

●痛くない! 熱くない? 鍼とお灸でフレイル予防(体験)

介護予防運動指導員の鍼灸師に相談、ツボ体験もできます

●郡山市内の「百歳体操」マップ(展示)

お住まいの近くの百歳体操会場をご紹介します



アクセス

会場の駐車台数は限られています。
公共交通機関をご利用ください。



主催/公益財団法人 郡山市健康振興財団 共催/郡山医師会、郡山歯科医師会、福島県鍼灸師会
後援/郡山市、福島民報社、福島民友新聞社、NHK福島放送局、福島テレビ、福島中央テレビ、福島放送、テレビユー福島、ラジオ福島、ふくしまFM

お問い合わせ

まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団

〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1 (郡山市保健所内)

TEL.024-924-2911

受付時間 平日 9:00～17:15(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

インターネットでも
ご案内しています!

まるごとけんこう

検索