



健康日本21推進 横浜大会

入場無料・申込不要

テーマ

シニアの健康づくり

同時開催 ▶ 「高齢社会フォーラム」「介護の日記念フォーラム」

開催日

平成23年11月14日(月)

場所

パシフィコ横浜 会議センター3階  
横浜市西区みなとみらい1-1-1

交通  
案内

みなとみらい線 みなとみらい駅より徒歩3分  
JR線・市営地下鉄 桜木町駅より徒歩12分

## 講演会



講師 福永哲夫氏  
(鹿屋体育大学 学長)

# 筋肉をチョキンして🍷老後に備えよう! 「貯筋運動のすすめ」

「貯筋運動」を提唱している福永氏による講演と実技です。

時間 13:30~15:00

定員 先着200人

だれでも加齢とともに筋肉は減少し、これに運動不足が続くと自立した生活を送るための身体能力「生活フィットネス」はどんどん低下していきます。

とりあえず今の生活に困ってなくても、「風邪で寝込んだ」をきっかけにすぐに「寝たきりライン」に近づいてしまいます。貯筋で元気な老後を手に入れましょう!



## 活動団体の報告

# 貯筋運動を実践している グループによる活動発表

時間 15:10~16:10



NPO浦和スポーツクラブ

理事 小野崎研郎

NPO高津総合型スポーツクラブSELF

理事 松本 弘志

## 測定・展示コーナー

時間 10:00~16:30

- ◆ 歯科コーナー(横浜市歯科医師会)
- ◆ スローピングの紹介(国際スローピング協会)
- ◆ 血管年齢測定
- ◆ 骨密度測定
- ◆ 体組成測定
- ◆ 腹囲測定(超音波式)
- ◆ 各種資料・図書の展示など  
(貯筋運動の資料もあります)

問合せ

横浜市健康福祉局保健事業課  
☎045-671-2454

主催/横浜市 (財)健康・体力づくり事業財団  
後援/厚生労働省 健康日本21推進全国連絡協議会  
協賛/㈱サンライフ企画、㈱社会保険出版社、㈱東京法規出版 日本ビーシージー製造(株)