

標茶町保健推進員委員全体研修会 標茶町健康づくり講演会

生涯健康で自立して暮らすことのできる期間「健康寿命」が注目されています。健康寿命は、医療や介護にできるだけ頼らずにいつまでもいきいきとした自分らしい暮らしを送ることで。

健康に暮らせる期間を自分で延ばせるように、活動的に過ごすための体をつくる食生活、運動のポイントについて一緒に学びませんか？

開催日 平成30年6月8日（金）

午後1時30分～3時

*受付は午後1時より

場 所 ふれあい交流センター 地下多目的ホール

内 容 講演 「今日からできます
～アクティブに過ごすための食事と
運動習慣～」

講師

釧路短期大学生生活科学科

教授 山崎 美枝 氏

管理栄養士、健康運動指導士、公認スポーツ栄養士。フリーペーパー「Member+Over」に『公認スポーツ栄養士山崎先生のアスリート食レシピの食育』連載。成人の食生活や運動習慣だけでなく、子供の食と栄養にも広く活躍されています。

- ★ 正面玄関の駐車場は混み合うことが予想されます。調剤薬局様横の駐車場、または三本牛乳店様横の第2駐車場もご利用ください。
- ★ 申込みは不要ですので、お気軽にお越しください。

【お問い合わせ】

ふれあい交流センター内健康推進係 TEL 485-1000

主催：標茶町保健推進委員会、標茶町

