

健康

“こころ”と“からだ”の健康学

イベントコード
【250805F】

人生100年時代!近年最高のコンディションへの近道
～運動とデータからのアプローチ～

健やかな「こころ」と「からだ」の調整、それが健康へと繋がります。本講座ではこの両方にアプローチし、いつまでも生き活きとした生活を送るためのヒントと、生活の中で実践できる整え方をお伝えします。そして学んだことを身近な人達に広め、地域に健康の輪を広げていきましょう!

定員:30人 資料代:1,000円 会場:鶴川市民センター 2階ホール 他

①	9/30(火) 14:00～16:00	イントロダクション・スポーツ 頭と身体を使った運動・スポーツに挑戦(ボッチャ等)新たな運動・スポーツの知見獲得を目指す!	町田市スポーツ推進委員 佐藤 健
②	10/18(土) 14:00～16:00	【公開講座】社会的フレイル 健康とつながりを育むスポーツライフ: 社会的フレイル予防講座	東海大学 体育学部 講師 秋吉 遼子
③	10/28(火) 14:00～16:00	オーラルフレイル たべることも終活しますか? ～実感!おいしくたべられるお口とは～	日本大学 松戸歯学部 口腔外科学講座 教授 石井 良昌
④	11/11(火) 14:00～16:00	身体的フレイル 転ばぬ先のフレイル予防! 筋肉を鍛えて元気をつくる秘訣!	日本筋力トレーニング 総合研究所 所長 佐藤 健一
自由 参加	11/25(火) 14:00～16:00	交流会 ※鶴川市民センター第2会議室	市民大学修了者団体 ・元気学ハイキングクラブ ・ゆるやか健康塾