

健康

“こころ”と“からだ”の健康学

イベントコード
【240808D】

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、いつまでも生き生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：45人 資料代：1,000円 会場：南市民センター2階ホール 他

①	10/29(火) 14:00～16:00	頭と身体を使った運動・スポーツに挑戦 (ボッチャなど) 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	11/9(土) 14:00～16:00	【公開講座】 人生100年時代! 上手に歳を重ねるには筋肉が大切だった!	日本筋カトレーニング総合研究所 (JSI) 所長 佐藤 健一
③	11/26(火) 14:00～16:00	認知症予防 ～日々の生活の中でできること～	東京純心大学 看護学部 教授 戸塚 恵子
④	12/10(火) 14:00～16:00	お口の衰え・オーラルフレイルを防ぐために どうすればよい? ～お口の機能を体感してみよう～	座間総合病院 歯科口腔外科 医長 石井 良昌
自由 参加	12/17(火) 14:00～16:00	交流会 ※南市民センター第2会議室	修了者団体 ・元気学ハイキングクラブ ・ゆるやか健康塾