

未病サポーター養成研修 講座のご案内



NPO 法人QOLサポート研究会では、神奈川県が進めております未病を改善する取り組みに呼応し、食や運動・社会参加などライフスタイルを見直すことで、健康を維持し、より良い状態にしていくことを内容とした「未病サポーター養成研修 講座」を開催することになりました。
ぜひ本講座にご参加いただき、酸素の重要性と組み合わせ、皆様の「生活の質を高める」機会として頂ければと存じます。

※この講座は、神奈川県「未病サポーター養成事業」の一環として行ないます。
参加者の皆様には、神奈川県から修了証が交付されます。未病サポーター（普及員）として、ご家族・ご友人・ご近所の皆様に食や運動、社会参加などライフスタイルの見直しによる健康づくりを広めていただきたいと存じます。

日時	会場（予定）	定員	参加費
平成28年8月4日（木） 17：30～19：30	鹿島田サウザンドシティ敷地内 サウザンドホール1F 会議室 住所：川崎市幸区新塚越 1-2 電話：044-520-8023	60名	無料

第一部：講義

- ・未病概念、未病を治すかながわ宣言、食・運動・社会参加による取組例
- ・生活習慣病（メタボ対策等）、フレイル（口腔機能、ロコモ、MCI対策等）
- ・食（塩分・脂質・糖質、食べる順番、健康機能食品などに関する留意事項等）
- ・運動（3033運動など）・その他（睡眠、健康診断など）

第二部：実技

お口の体操、ロコモ体操、骨盤底筋肉体操（失禁予防）、転倒予防体操、コグニサイズ（認知症予防体操）など楽しく体験いただけます。

なお、未病サポーター養成研修終了後に「酸素の重要性と補給方法」（良い姿勢、上手な呼吸、効果的な運動のご利益）をテーマとした講演を予定しています。

講師（予定）：（公財）かながわ健康財団 西村 幸子（保健師） 市野瀬 厚（健康運動指導士）
NPO法人QOLサポート研究会 松本 高明 井上 哲夫

お問合せ先 NPO法人QOLサポート研究会 事務局 池上

☎:044 (520) 8023 / FAX:044 (533) 7438

【未病サポーター養成研修講座 参加申込書】

フリガナ 氏 名		
性 別	1 男性	2 女性
年 代	1 20代 2 30代 3 40代 4 50代 5 60代 6 70代 7 80代以上	
住 所	〒	
連絡先電話番号		
携帯電話番号		
メールアドレス		
開催日	参加場所	鹿島田 サウザンドシティ敷地内 サウザンドホール1F 会議室（下記地図）
	日時、時間帯	平成28年8月4日（木） 17時30分～19時30分

【お申込先・問い合わせ先】

NPO法人QOLサポート研究会 事務局 池上

- 〒212-0027
神奈川県川崎市幸区新塚越1-2 2-502
- 電話：044-520-8023
- F A X 番号：044-589-3705
- Eメールアドレス：info@qolup.net
- お申込方法：電話、ファックス、Eメールの
いずれかをお願いいたします。

URL:<http://qolup.net/>



* 鹿島田駅より徒歩1分