

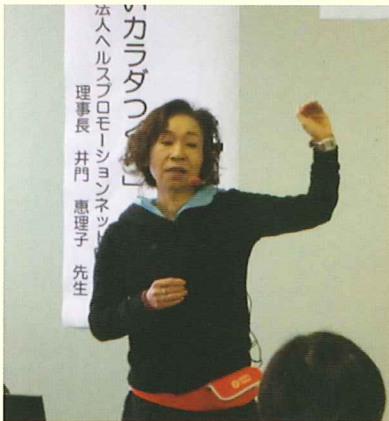
健康づくりセミナー

を開催しました!!

第1回

平成25年2月22日(金) 講演「若々しいカラダづくり」

NPO法人ヘルスプロモーションネットワーク 理事長 井門 恵理子 氏



(財)愛媛県スポーツ振興事業団(愛媛県総合運動公園指定管理者)の主催で中・高齢者の健康づくりを目的としたセミナーを平成25年2月22日(金)と3月1日(金)の2日間開催しました。

第1回は、愛媛県総合運動公園ニンジニアスタジアム第3会議室で「若々しいカラダづくり」というテーマでNPO法人ヘルスプロモーションネットワーク理事長の井門恵理子さんに御講演いただきました。

井門さんは、松山市エアロビクス協会の会長やフィットネスで健康をサポートするナチュリラ・フィットという団体の代表も務められている方です。当日は参加した32名の方に日常生活における美しい姿勢を保

つ立ち方、座り方のコツや若々しいからだを保つためには「筋肉の弾力」が大切ということで、実技を交えながら筋肉の動きを良くする体操を多数御指導いただきました。受講した参加者は、非常に勉強になったと大変喜んでいました。



第2回

平成25年3月1日(金) 講演「元気で長生きするための秘訣」

愛媛大学大学院 加齢制御内科学 教授 三木 哲郎 氏

第2回は、愛媛県総合運動公園ニンジニアスタジアム第3会議室で愛媛大学大学院加齢制御内科学の三木哲郎教授に「元気で長生きするための秘訣」というテーマで御講演いただきました。

三木教授は、加齢制御内科学が御専門で、当日は参加した30名の方に「元気で長生きするための秘訣」をユーモアを交えながら、お話しいただきました。

老化の進行を抑えるための食事や運動の具体例、高血圧や認知症との向き合い方、抗加齢ドッグの内容まで豊富な内容をわかりやすくお話しいただき、最初から最後まで笑いの絶えない楽しい講演に参加者は満足して帰られました。

