

平成28年度

どなたでも参加できます!!

健康づくりセミナー パートII & 認知症フォーラムinいよし

会場／ウェルピア伊予 銀河・鳳凰

伊予市下三谷1761-1 (TEL 089-983-4500)

ますます伊予市健康ポイント事業
「健幸アップチャレンジポイント」対象!
5日、6日 3ポイントずつ
それぞれ 3付きます!!

11/5
土

健康づくり セミナー

13:00開場
定員160名

運動講座 13:10～13:45 場所／2階 銀河
～座ってできる簡単ストレッチ&
ウォーキングのポイント～

健康フォーラム 14:00～15:30 場所／2階 銀河

健康で笑顔のある 毎日は、食卓から

講 師 料理研究家
はまうち ちなみ
浜内 千波



11/6
日

認知症 フォーラム

13:00開場
定員150名

講 演 13:30～15:10 場所／2階 凤凰
スロージョギング® &
スローステップで脳と体が若返る

実 技 15:30～16:30 場所／2階 銀河

やってみよう! 動きやすい服装でご参加ください
スロージョギング® &
スローステップ

講 師 福岡大学 スポーツ科学部 教授
福岡大学基盤研究機関身体活動研究所 所長
医学博士 たなか ひろあき
田中 宏暁



NHK番組
“あさイチ”や
“今日の健康”などで
ご活躍中!

主催／伊予市

問合せ先／伊予市市民福祉部 (11/5 担当：市民課、健康増進課・11/6 担当：長寿介護課)

TEL 089-982-1111

11/5
土

健康づくりセミナー

パートII

13:00開場

13:10~13:45 場所／2階 銀河

健康増進アドバイザー（SEB体育企画トレーナー）による運動講座

■ 座ってできる簡単ストレッチ

～健康のびのびストレッチ～

肩こりや首のこり、腰痛の予防や改善に効果的。
全身をゆっくり動かしながら気持ちよくストレッチ!

■ ウォーキングのポイント

～正しいフォームで歩こう!～

正しい姿勢や歩き方・効果的なウォーキングのポイントを学び、
楽しくいきいきウォーキングを始めよう!

14:00~15:30 場所／2階 銀河

健康フォーラム

健康で笑顔のある毎日は、食卓から

講師プロフィール

徳島県生まれ。大学卒業後、OLを経て岡松料理研究所へ入所。1980年、ファミリークッキングスクールを開校。「料理は、もっともっと夢のある楽しいもの」をモットーに、雑誌や書籍をはじめ、テレビ、ラジオ、講演会、各種の料理イベントで活躍中。自身の経験をもとに考案したダイエットメニュー、野菜料理は特に定評があり、主宰の料理教室では「家族の健康」「笑顔のある会話」に役立つ家庭料理を教えている。

主な著書／「ふたりの食卓、いつものおかず 浜内千波の家庭料理」「二葉ごはん」「シニアのための健康ひとり鍋」など多数。



講 師

料理研究家

はまうち

ちなみ

浜内 千波 氏

11/6
日

認知症フォーラム

13:00開場

13:30~15:10 場所／2階 凤凰

講 演

スロージョギング[®] & スローステップで脳と身体が若返る■ スロージョギング[®] とは…

田中宏暁氏が考案した、何歳でもニコニコ笑顔で走れる事ができるジョギング法。身体だけでなく、脳機能の改善が図れ、心身を若々しく保つ働きがあるらしい事もわかってきてています。

■ スローステップとは…

同じく田中宏暁氏が考案した「踏み台昇降運動」。台の高さやテンポを変える・手すりの使用といった工夫で、足腰に不安がある人でも自宅で気軽にできる有酸素運動で、アルツハイマー型認知症の予防や、認知症を引き起こす生活習慣病対策にも効果があると報告されています。

15:30~16:30 場所／2階 銀河

実 技

やってみよう!スロージョギング[®] & スローステップ

講師プロフィール

1947年生まれ。東京教育大学体育学部卒。専門は運動生理学で、肥満・動脈硬化性疾患などの疾病的治療と予防・健康増進・競技力向上に有効な運動処方にに関する基礎的、応用的研究が主なテーマ。1970年より福岡大学体育学部運動生理学研究室に所属し、進藤宗洋教授とともに「ニコニコベース」のトレーニング効果を発表。自ら肥満治療のため46歳からニコニコベースのトレーニングを実践し、フルマラソンを50歳で2時間38分48秒の記録を待つ。

主な著書／「有酸素系運動の体力科学」「心臓病の運動療法」「健康力を上げるスロージョギング[®]」「90秒スロージョギング[®]ダイエット」など。

動きやすい服装で
ご参加ください

講 師

福岡大学 スポーツ科学部 教授
福岡大学基盤研究機関身体活動研究所 所長

医学博士

たなか

ひろあき

田中 宏暁 氏