

介護予防
講演会

備えあれば憂いなし！

～ 運動の極意と貯筋のすすめ ～

薬局・団体による

& **健康チェックイベント**

無料

趣旨

長期間にわたるコロナ禍により、運動の機会や人との交流が減少し、心や体が衰える人が増えています。西区では、広く区民が介護予防の必要性を理解し、主体的な健康の維持・増進を支援することを目的に、介護予防講演会と健康チェックを実施します。講演会には筑波大学の山田 実 教授をお招きし、健康チェックは健康サポート薬局等の民間企業・団体の協力のもと実施します。

実施内容

介護予防講演会「備えあれば憂いなし！～運動の極意と貯筋のすすめ～」

- ◆ 日時：令和5年6月1日(木) **14時～16時**（開場 12時30分～）
- ◆ 場所：西公会堂 ホール（住所：西区岡野1丁目6-41）
- ◆ 対象者：西区在住の高齢者を中心に、興味のある方どなたでも（先着500名・申込不要）



やまだ みのる

講師 ▶ 山田 実 先生
(筑波大学 人間系 教授)

内容

体力の衰えるスピードを遅らせ、健康寿命を延ばすために効果的な運動や貯筋（筋肉を育てて貯めること）の方法について、実践を交えてお伝えします。

健康チェック（講演開始前、同日・同会場にて開催）

- ◆ 日時：令和5年6月1日(木) **12時30分～13時45分**
- ◆ 場所：西公会堂 ロビー（住所：西区岡野1丁目6-41）

※ 予約不要、健康チェックのみの参加も可能

内容



協力機関

- ・薬局トモズ クイーンズスクエア横浜店
- ・さくら薬局 横浜西口天理ビル店 ※
- ・なの花薬局 横浜岡野店 ※
- ・公益財団法人 横浜市スポーツ協会
- ※ 健康サポート薬局

※ 健康サポート薬局とは、厚生労働大臣が定める一定基準を満たしている薬局として、かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、介護や食事・栄養摂取に関することまで気軽に相談に応じるなど、地域住民への健康づくり支援を積極的に行っている薬局のことです。

お問合せ先

西区高齢・障害支援課長 大津 豪 Tel 045-320-8403