

# 健康づくり講演会

## 健康維持には欠かせない！ 今日から始めるロコモ対策

コロナの影響で閉じこもりがちになることにより  
運動器の障害である「ロコモティブシンドローム」が心配されています。  
ロコモを予防するには、『栄養』と『運動』の両輪です！  
ロコモ予防のコツを学び、コロナ禍でも元気に過ごしましょう！



日時

令和5年 **2月24日(金)** 午後**1時30分~4時**

場所

**日生公民館 総合室** (猪名川町松尾台1丁目2-20)

講師

★管理栄養士さんによる 『食事のお話』 & 『骨密度測定』

**小寺 実里 氏** (近畿中央ヤクルト販売株式会社)

★作業療法士さんによる 『いきいき百歳体操』

**続木 真依 氏** (ケアサロン Natural)



定員

40名(先着)

参加費

無料

申込

2月17日(金)までに、裏面の申込内容をFAX・電話・メールにて

※ メールの際は、件名に「健康づくり講演会申込」と記載ください。

その他

当日、発熱等、体調不良の方は、参加をご遠慮ください。

新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、オンライン(Zoom)での開催または中止となる場合があります。(申込者に個別でご連絡させていただきます)

～申込・問い合わせ先～

社会福祉法人 猪名川町社会福祉協議会 (担当: 小林)

【TEL】072-766-1200 【FAX】072-766-8511

【E-mail】 yuuai-chiiki@inagawa-syakyo.or.jp

お気軽にお問合せください!



★FAX・電話・メールにてお申し込み下さい★

社会福祉法人 猪名川町社会福祉協議会 宛

【FAX】 766-8511 【TEL】 766-1200

【E-mail】 [yuuai-chiiki@inagawa-syakyo.or.jp](mailto:yuuai-chiiki@inagawa-syakyo.or.jp)

令和 5 年 月 日

## 健康づくり講演会 申込書

ふりがな <b>名 前</b>		<b>性 別</b>	<b>男・女</b>	<b>年 代</b>	代
<b>住 所</b>	〒				
<b>電話番号</b>		<b>FAX</b>			
<b>メール アドレス</b>	※オンライン開催となった場合等のために、ご記入をお願いします				
<b>オンライン 受講</b>	Zoomにて受講 <b>可・不可</b> (どちらかに○をしてください)				
<b>どこで この講演会を 知りましたか？ (複数可)</b>	① 広報いながわ ② チラシ・ポスターを見て (どこで知りましたか?) ) ③ ホームページを見て ④ いなぼうネット ⑤ その他 ( )				
<b>備 考</b>	何かございましたらご記入ください。				



★FAX・メールにてお申し込みの際  
4日以内に担当よりご連絡させて  
いただきます。

★万が一、返信がない場合  
お手数ですがご連絡を  
お願いいたします。

