

# 人 コープぎふ おとなの健康大学

## OTONA'S HEALTH UNIVERSITY

参加無料

3/17 (土) 10:00~12:30  
(受付 9:30~)

長良川スポーツプラザ 2F大会議室

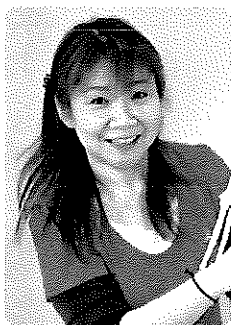
### 第1部

楽しく気持ちよく  
動けるようになる!



実技あり

## 頑張らない運動術!



いわき ひろみ  
**岩木 博美先生**

株式会社 サンライトフィットネス代表取締役  
日本健康運動指導士会 岐阜県理事 / 看護師

看護師として整形外科での長い勤務経験から、腰痛や膝痛に悩む方達の運動指導として、「頑張らない運動術」の活動を行う。2014年よりコープぎふ発行の機関誌「DEKO」に「がんばらない運動術」を連載中。



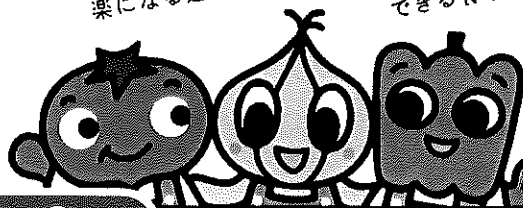
### 「頑張らない運動術」とは?



「頑張らなくても楽になる」ことが最大の特徴。腰痛・肩こり・膝の痛みなど、身体の不調を抱えた方が、自らの力でそれらを改善できる方法を学ぶことで、身体だけでなく、精神的にも社会的にも自立していくセルフコンディショニングプログラムです。

頑張らなくても  
楽になる運動術とは?

元気で長生き  
できる食事法とは?



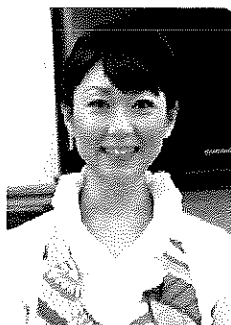
試食あり

### 第2部

しっかり食べて  
元気に長生き!



## 長寿の秘訣は低栄養・ロコモ予防から



ばば みほ  
**馬場 美穂先生**

致島産業株式会社 クッキングディレクター  
管理栄養士 / 肥満予防健康管理士

予防医学に視点を向け、「健康」な時にこそ、食生活相談ができる場を提供するため、健康料理教室・食育講演を幅広く開催。美味しい・楽しい・幸せとを感じる料理教室を通じて豊かで健康な食生活を提案している。



### 「高齢世代の低栄養」とは?



飽食の時代なのに、低栄養。近年、高齢世代でこのような矛盾した栄養状態の人が増えています。この「低栄養」を予防することが、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防にもつながり、いつまでも元気で長生きできる秘訣です。

### イベント 詳細

♥ 定員 / 100名 (要事前申込・先着順) ♥ 参加費 / 無料



- ♥ 会場 / 長良川スポーツプラザ 2F大会議室 (岐阜市長良福光 2070-7)
- ♥ お願い / 当日は椅子にかけたまま、軽い運動の実技があります。動きやすい服装でご参加ください。駐車場台数に限りがありますので、乗せていただくか、公共交通機関をご利用ください。

### 参加申込方法

- ①お電話でのお申込み…下記までお電話ください。
- ②メールでのお申込み…「氏名」「住所」「電話番号」「コープ会員 or コープ未加入」を記入し、下記までメールを送信してください。



生活協同組合 コープぎふ

「コープぎふ おとなの健康大学」事務局

【事務局専用ダイヤル】受付:月曜日~金曜日 / 10:00~17:00

【事務局メールアドレス】

TEL.050-3553-0100

coopkenko@gmail.com