

●公益財団法人 健康・体づくり事業財団 主催●
健康づくりオンラインセミナー

住民・
社員へ
の健康
啓発に
最適!!

身近な健康課題について、当代随一の講師陣が
正確に、わかりやすく解説します

2024 **3.19** (火) Zoomウェビナー
13:00～14:00

➤ **先着順300名 (無料)** 申込は裏面→

認知症と貯筋はダイジェスト版のみ。本編は公式 YouTubeにて配信します。



猪飼哲夫 氏

牧田リハビリテー
ション病院 病院長

首・肩のこり、膝の痛み



飯島勝矢 氏

東京大学高齢社会総
合研究機構 未来ビ
ジョン研究センター
機構長・教授

健康長寿と幸福長寿
鍵は”サルコペニア・フレイル予防”



鈴木隆雄 氏

桜美林大学大学院
特任教授
国立長寿医療研究セン
ター 理事長特任補佐

認知症の予防に向けて
～高齢期を生き生き健康に～



福永哲夫 氏

東京大学名誉教授
早稲田大学名誉教授
鹿屋体育大学
元学長/名誉教授

貯筋のススメ
～使って貯めよう筋肉貯筋～

●公益財団法人 健康・体づくり事業財団 主催●

健康づくりオンラインセミナー

誰でもネットから簡単に情報を得られる一方、この情報は正しいのか？あの情報は何かのコピーではないか？ 専門職でも判断が難しい時代です。

本セミナーでは多くの方が気になる健康課題について、その分野の著名な講師陣が、正確に、わかりやすく解説し、さらに解決に役立つ運動プログラムを、健康運動指導士がオンラインで指導します。

健康指導、保健指導にもご活用ください。

➤ 2024.3.19 (火) 13:00～14:00/Zoomウェビナー

➤ 先着順 300名 (無料) 全編健康・体づくり事業財団
公式YouTubeに掲載

【問い合わせ・申込】→ 申込はQRコードから
健康・体づくり事業財団・事業部

TEL 03-6430-9114 e-mail seminar@health-net.or.jp



岡橋優子 氏

健康運動指導士
NPO法人スマイル
ボディネットワーク
代表

首・肩のこり、膝の痛み 解消ストレッチング

3月19日はストレッチングのみ全編配信



芝崎美幸 氏

健康運動指導士
健康運動指導研究所
FITPLUS 代表

フレイル・オーラル フレイル予防運動



角田奈美江 氏

健康運動指導士
介護予防主任運動
指導員
(コグニサイズ実践者研修
修了)

鈴木隆雄氏の講演の中で紹介

コグニサイズ

～認知症の予防に向けて～



山田多佳子 氏

健康運動指導士
有限会社フィールド
代表取締役
(貯筋運動指導者研修
修了)

貯筋運動

～使って貯めよう筋肉貯筋～