

目指そう、 健康80代!



※写真はすべてイメージです。

－ 70歳から始める栄養&筋力アップ講座 －

70代が健康長寿の分かれ道!?
元気な80代を迎えるヒントを学びます。

①3月7日 ②3月21日
いずれも (金) 14:00～16:00

会場：
大和市文化創造拠点シリウス6階
大和市生涯学習センター601講習室



対象

大和市在住、在勤者優先
※70代向けの内容となりますが、年齢制限はありません。
※市外の方は、定員に空きがあれば2/15(土)よりお申込みいただけます。

定員

30名

参加費

500円 (全2回分)

内容・講師紹介

- ①3/7 メタボ予防からフレイル予防にーいつまでもおいしく食べるー
 - ②3/21 「筋活で心身を健康に!」ー健康的な生活習慣の実現へー
- ※内容と講師の詳細は裏面をご覧ください。

持ち物

- ①②とも、筆記用具。
- ①は、調理実習はありません。
- ②は、水分補給用の飲み物(蓋付き)持参、動きやすい服装と靴(運動靴)でご参加ください。

申込

2/8(土) 10:00～
お電話、6階生涯学習センター窓口、または右記QRから

※天候や交通機関の運行状況及びその他不可抗力により、開催が中止となる場合がございます。
※駐車場の数に限りがありますので公共交通機関でご来場ください。



目指そう、健康80代！

－ 70歳から始める栄養＆筋力アップ講座 －



※写真はすべてイメージです。

①3/7 講座内容・講師紹介

メタボ予防からフレイル予防に －いつまでもおいしく食べる－

私たちを取り巻く健康や食のあれこれについて考える講座です。

健康な80代を迎えるための食生活のヒントと心がけたいことについてのお話しです。

具体的には「メタボ予防からフレイル予防にギアチェンジ」する方法の紹介です。

また、巷でよく耳にする食にまつわる疑問にもお答えします。簡単につくれるレシピの紹介も行い、日常生活にお役に立てる情報を提供いたします。



講師：女子栄養大学栄養学部 准教授 府川則子 氏

元東京都職員、前職東京都健康長寿医療センター栄養科長。

糖尿病、循環器疾患、慢性腎臓病、フレイルなどの高齢者に対する栄養相談に従事。定年退職後に母校で実務家教員として管理栄養士の養成に携わる。

②3/21 講座内容・講師紹介

「筋活で心身を健康に！」－健康的な生活習慣の実現へ－

本講演では、参加者の皆様が心身とも元気になっていただけるよう、スポーツ健康科学の立場から、健康的な生活習慣の実現を目指します。前半の講義パートでは、日常生活の中で積極的に体を動かすこと、特に“筋活”に取り組むことの重要性について、解説いたします。そして、後半の実技パートでは、取り組むべき運動の具体例として、順天堂大学が開発した運動プログラムを体験していただきます。現在運動習慣のない方も、安心してご参加ください。

講師：順天堂大学スポーツ健康科学部 助教 沢田秀司 氏

早稲田大学大学院先進理工学研究科・博士後期課程を修了。博士(生命科学)。健康運動指導士、日本陸連公認ジュニアコーチ。

大学での研究活動に加え、高校や民間企業、病院、地域などにおいて、幅広い世代に対する運動指導に従事。

順天堂大学COIプロジェクト室・博士研究員、順天堂大学健康総合科学先端研究機構・特任助教を歴任し、2023年4月より現職。専門は生命科学、体力医学、老年医学。2009年11月3日以来『1日最低5kmは走る』を継続中。

