



浜松市ウエルネス認証事業

市民公開講座

健康寿命を延ばそう

生活習慣病・フレイルを予防するために

参加無料
(要予約)

定員100名
(お申込先着順)

日時 2022年
1月8日(土)

13:00 開場 13:30 開演

会場

浜北文化センター
小ホール

(浜松市浜北区貴布祢291-1 tel. 053-586-5151)

感染対策を実施しています。



お申込みは、電話またはメール、FAXにて(下記のFAX用紙にご記入の上送信ください)
お名前・住所・電話番号・参加人数をお知らせください。

☎0120-506846 ✉info@nice-beat.com

講演

①

「フレイルを予防するために」

山内 克哉

浜松医科大学
リハビリテーション科
病院教授

フレッシュタイム

「フレイル体操」

講演

②

「健やかな血管を維持するために」

浦野 哲盟

十全オアシスクリニック院長
NiceBeat浜松館長

フレッシュタイム

「筋力をつける」

講演

③

「パフォーマンスの向上と水分補給について」

磯村 信行

大塚製薬(株)
ニュートラシューティカルズ事業部
学術部 課長

パネル
ディスカッション

演題 「運動と健康づくり」

山本 清二
山内 克哉
浦野 哲盟

浜松医科大学 理事・副学長
浜松医科大学 リハビリテーション科 病院教授
十全オアシスクリニック院長・NiceBeat浜松館長

医療法人 明徳会

十全オアシスクリニック

共催



Otsuka 大塚製薬株式会社

主催

厚生労働大臣認定 健康増進施設
メディカルフィットネス & スパ

Nice Beat 浜松

後援

静岡新聞社・静岡放送 / 中日新聞東海本社

〒434-0042 静岡県浜松市浜北区小松1680

市民公開講座「健康寿命を延ばそう」FAX申込書

FAX 053-581-8465

■応募方法 参加ご希望の方下記の要項に郵便番号、住所、氏名、電話番号、性別(レ印をつけてください)、
参加人数をご記入の上、お申込みください。

※番号のおかけ間違いのないようご注意ください。

住所	〒			
ふりがな			年齢	歳
氏名				
電話番号	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	参加人数	名
(車イスの方がおられる場合その旨ご相談ください)				

※お申込み順に受付をさせていただきます。※応募された方の個人情報、この講座以外の目的では使用しません。