



おとなの健康大学

OTONA'S HEALTH UNIVERSITY

日時

6月3日 土

13:00~15:30 (受付 12:30~)

定員

100名 (事前申込必要・先着順)

参加費 無料

会場

恵那会場 恵那市長島町中野414番地1

恵那文化センター

※当日は軽い運動の実技がありますので、動きやすい服装で
ご参加ください。

※駐車場台数には限りがありますので、乗り合わせて頂くか、
公共交通機関をご利用ください。

※イベントは中止になる場合がございますので、あらかじめ
ご了承ください。

第1部

しっかり食べてアンチエイジング!
～オトナのための
さびない食品選び～



ふじ た ま さ こ
藤田 昌子 先生

岐阜女子大学 家政学部 健康栄養学科長

病院管理栄養士として勤務しながら管理栄養士の教育に
携わり、講師・准教授を経て教授に就任。現在は現役を退
き、後輩を育成。
「治療食をいかに美味しく、無理なく制限するか」を主な
研究テーマとし、そのほか地域の健康増進や地域活性化
に向けた取り組み、過去長寿県だった沖縄県の食生活に
注目した調査研究をしている。これから健康で長生
きるための、さびない(老けない)食品選びを紹介する。

第2部

オトナの不調を整える
頑張らない運動術



肩こり・腰痛・疲労感など、オトナの不調を改善します



いわ き ひろ み
岩木 博美 先生

株式会社 サンライトミー 代表取締役
日本健康運動指導士会 岐阜県理事

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。「頑張らなくてもラクになる」こと
が最大の特徴。腰痛・肩こり・ひざの痛みなど、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、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。

参加申込方法 下記のどちらかの方法でお申込みください。

1 お電話から

コープぎふ おとなの健康大学
事務局 (FM GIFU 内) まで
お電話ください。

0584-77-0606 平日
9:00~18:00

2 パソコン・スマホから

コープぎふ おとなの健康大学 検索
専用フォームからお申込みください。



主催



生活協同組合コープぎふ

協賛：日本コープ共済生活協同組合連合会

後援：岐阜県・恵那市・岐阜県保険医協会・FM GIFU