

コープぎふ

骨密度測定や
ベジチェックなどの
健康体験コーナーあり

おとなの健康大学

OTONA'S HEALTH UNIVERSITY

日時

7月22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

岐阜会場 岐阜市藪田南 5丁目14-53

OKB ふれあい会館
(3階 302 大会議室)

※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

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。

第2部

生涯現役をめざして ～更年期障害の 乗りこえ方～



みや ざき ち え
宮崎 千恵 先生

日本産婦人科医会代議員
宮崎千恵 婦人クリニック 院長

久留米大学大学院・医学研究科(博士課程)修了。岐阜大学・
産婦人科入局、岐阜市民病院の産婦人科勤務を経て、1980
年に開業。日本女医会理事・日本医師会女性医師懇談会委
員・岐阜地区女医会会長・岐阜県産婦人科医会会長等を歴
任。中学、高校において性教育を継続し、県立高校への出前
講座事業も発足。全ての女性が自分らしいキャリアを創る
ために取り組む。

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・岐阜市・岐阜県保険医協会・FM GIFU