

グランツの地域公開講座

無料

1月16日(土) / 1月19日(火)

※両日とも同じ内容で行います。

◎場所：グランツ ◎時間：15:30～16:30

第1部

健康長寿を実現するための生活術

～ 生活習慣病予防のコツ ～

講師：木下 しゅんや 静岡県立大学薬学部客員教授
静岡市薬剤師会事務局長（薬学博士・薬剤師・臨床検査技師）
宮竹学区自治会連合会長 ・ グランツ会員



人生100年時代を迎え、老後は人の手を借りず、自分で身の回りのことを行い、いつまでも活動的に過ごしたいものです。生活習慣病（食事、運動、休養、飲酒等の生活習慣がその発症・進行に関与する疾患群）の予防を心掛けることで、その後の老後の生活を快適にするコツをお話します。

第2部

息いき エクササイズ

～ マスク生活で浅くなった呼吸を改善する15分間の体操教室～

講師：宮田康範（健康運動指導士・グランツ専属パーソナルトレーナー）

定員：各回20名 予約制 ご予約はお電話にて

☎054-260-7206（平日9:00～17:00受付）

介護予防デイ・グランツ

〒422-8036静岡市駿河区敷地1-18-28

※入場の際にはマスク着用・検温・手指の消毒のご協力をお願いしております。

※会場は定期的に換気を行っております。寒い場合には服装で調整をお願いします。

※スリッパもしくは室内用シューズをご持参いただくと助かります。

