

宝塚市民健康特別講演会

入場無料

メタボリック症候群・ロコモティブ症候群・認知症のリスクを下げる

豊かな人生をおくるには どの程度の体力が必要か？

(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部 参与
亀澤 徹郎 先生 (健康運動指導専門員)

最近注目のメタボリック症候群 (少しふとっちゃった人も)

ロコモティブシンドローム(年々足腰が痛くなって動きにくくなった人も)

認知症が気になる方も……無理なく続けられる運動ですべて解消！



運動は認知症になるリスクを
下げるって知ってましたか？
さあ！元気を出して運動しましょう



令和2年

2月8日(土曜日) 午後2時～3時30分

(開場 午後1時30分)

会場 宝塚ホテル 琥珀の間

*申込み **1月6日(月)午前9時**より受付(お名前・電話番号)

宝塚市医師会 宝塚市小浜4-5-4

☎ **0797-86-1114** FAX **0797-87-1401**

定員150名 定員になり次第締切

* **手話・要約筆記ご入用の場合は申込み時にお申し出ください***
(お席を確保いたします)

主催 宝塚市医師会 後援 宝塚市・兵庫県医師会