

毎年
大人気!!

10歳若返る!? 講演会

のご案内

市では、健康に関して基本的なことが学べ、ちょっとした生活習慣の改善で10歳若返ることを目指す講演会を開催し、最新の知見を交えて「今スグ役立つ」情報をお届けしています。

希望される方には、血液年齢測定やカラダの状態がよくわかるインボディ(高精度体成分測定)を体験していただけます。現在の健康状態を見直すまたとない機会です。どなたでも、お気軽にご参加ください。

日 程 6月22日(土曜日)

場 所 飯山市公民館

時 間 9:00~10:00 健康測定
10:00~11:45 講演会

※どちらかだけでもご参加いただけます。

講演会の前にカラダの状態をチェック

【高精度体成分測定】

「インボディ 470」

- 筋肉量と体脂肪量が四肢と体幹の部位別に正確に測定できます。
- 内臓脂肪レベルと理想的な体型のための目標数値も提示されます。
- 体の水分やタンパク質など体成分量が測定でき、栄養摂取状態の評価もできます。



【血管年齢測定】

「メディカルアナライザー」

喫煙や運動不足、偏った食生活など、不適切な生活習慣は血管に現れます!



あなたの
血管年齢は...?

【時間】 9:00 ~ 10:00 (受付 9:00~)

【費用】 無料

【申込み】 不要(先着順に行います) ※人数に限りがありますので、測定できない場合も想定されます。その際は、ご了承ください。

健康講演会の案内

【演題】『お薬だけに頼らず、 血圧・血糖・コレステロールを下げる方法』

【時間】 10:00 ~ 11:45

【費用】 無料

【申込み】 不要(直接会場にお越しください)

【持ち物】 筆記具

ながしま ひさえ

【講師】 長島 寿恵先生

青森県八戸市生まれ。東京薬科大学卒業。

薬剤師、健康運動指導士、西東京糖尿病療養指導士、睡眠健康指導士上級(一般社団法人日本睡眠教育機構 JSES)、心理カウンセラー、健康・食育マスター、温泉療養アドバイザーといった多彩な資格を有し、全国の市町村、企業健保で、薬だけに頼らずとも心身の健康に役立つ体操やマッサージを考案。運動や食生活、睡眠、心のあり方の改善を提唱する講演活動を行っています。2013年12月「生活習慣病のうた」をリリース。歌手としての活動も開始。また、居合道、空手など武術に対する造詣も深い。昨年、アチーブメント出版より「薬に頼らずコレステロール・中性脂肪を下げる方法」を上梓。アマゾン売筋ランキング上位をキープ。



【お問合せ】

飯山市市民環境課
〃 保健福祉課

国保年金係
健康増進係

電話 0269-62-3111