

平成29年度「お達者出前講座」in

陸前高田 生出地区

☆日時：2017年11月18日（土）

☆時間：午前10時30分～午後14時00分

☆場所：生出(おいで)地区コミュニティセンター

午前10時30分 ～開会の辞～ 生出地区コミュニティ推進協議会会長ほか

午前10：30～11：10

講演「健康長寿一動ける幸せ・食べれる幸せ・ツナガル幸せ」

講師：東海大学健康科学部特任教授 谷口 幸一(やぐち こういち)氏

午前11時15分～11時55分 ～わくわくレクサイズ～

「こころワクワク、からだイキイキ。さあ、レクササイズを始めましょう！」

講師：(株)余暇問題研究所 代表取締役
山崎 律子(やまざき りつこ)氏



～昼食～

医師への相談は午前中
から受け付けます

午後1時～2時 ～健康相談会～

『健康面、リハビリ、認知症、介護予防などのよろず相談』

相談員：高橋 龍太郎 氏（東京都健康長寿医療センター 医師）
稲松 孝思 氏（東京都健康長寿医療センター 医師）
米山 淑子 氏（NPO 法人 生き生き介護の会 理事長）
谷口 幸一氏（東海大学健康科学部特任教授）
その他、リハビリスタッフなど多数

■対象 陸前高田市 生出地区の高齢者

■申し込み 11月17日（金）までお申し込みください

■問い合わせ・申し込み先 生出地区コミュニティ推進協議会会長 菅野征一郎

電話：0192-58-2618

【主催／共催】「気仙沼支援 医療・福祉関係5団体」、生出地区コミュニティ推進協議会、
東京都健康長寿医療センター研究所（東京都老人総合研究所）、日本老年行動科学会、
（株）余暇問題研究所、