



横浜市立大学地(知)の拠点(COC)事業  
アクティブシニアを増やして元気に暮らし続ける  
～健康なまちづくり：ヘルシー並木大作戦～

『健康づくり出前講座』

入場  
無料

横浜市大COC並木拠点では、健康づくりの推進をめざして、平成29年度 秋・冬シーズン『健康づくり出前講座』を毎月1回の予定で開講します。

横浜市立大学 健康社会医学ユニットによる健康づくりのためのミニ講座と、仕事や家事の合間に簡単にできるミニエクササイズ、個別健康相談や血圧測定などを予定しています。皆様の日々の健康づくりにお役に立てれば幸いです。お誘い合わせの上、是非ご参加ください。

平成29年度 秋・冬 健康づくり出前講座テーマ (予定)

- 第1回 10月27日 (金) 冬の感染症予防
- 第2回 11月24日 (金) 寒い時こそ気をつけたい！血圧・脳卒中予防
- 第3回 12月22日 (金) ポケたなんて言わせない！認知症予防
- 第4回 1月26日 (金) そろそろ花粉症！はやめの準備
- 第5回 2月23日 (金) 転倒防止のポイント
- 第6回 3月23日 (金) 骨・筋肉をしっかりと！ロコモティブシンドローム対策

平成30年

時間：12：30開場 13：00開始 15：00終了 (予定)

13：00～13：40 ミニ講座

13：45～14：00 ミニエクササイズ (体操、ストレッチ、ヨガ)

14：10～15：00 個別健康相談、希望者には各種身体測定も・

(血圧測定、腹囲測定、尿中塩分濃度測定など)



★場所：横浜市立大学COC事業拠点  
UDCN並木ラボ (センターシーサイド名店内)  
金沢センターシーサイド4号棟1階10号  
(横浜市金沢区並木一丁目17番)

★協力：横浜市住宅供給公社

★照会先：横浜市立大学 医学群 (健康社会医学ユニット)

Tel: 045-787-2610、Fax: 045-787-2609

教室代表メール：[koushu@yokohama-cu.ac.jp](mailto:koushu@yokohama-cu.ac.jp)

教室HP URL：[http://www-user.yokohama-cu.ac.jp/~p\\_health/](http://www-user.yokohama-cu.ac.jp/~p_health/)

