

楽しく
学んで

楽しく
運動

美味しく
健康に

生活習慣病対策健康セミナー

日 時：令和元年 7月 29日 (月) 10:30～15:45

会 場：ホテルアバローム紀の国

申込期限：令和元年 7月 16日 (火)

定員 70名

【参加費】
2,000円

プログラム

10:00～10:30

受付

10:35～12:15

講演1 ～楽しく学んで～

「生活習慣病と健康づくりについて」

講師

日本高血圧協会和歌山県支部長
和歌山県立医科大学名誉教授
角谷リハビリセンター病院院長

有田 幹雄 氏



12:15～13:40

昼食 ～美味しく健康に～

「健康メニューのランチ」

有田幹雄氏監修、美味しさにこだわった
ヘルシーグルメをご堪能ください。



13:45～15:45

講演2 ～楽しく運動～

「転ばぬ先の転び方」

～体の使い方を意識した運動の効果と
上手な転び方の体験～

講師

柔道学習塾「紀柔館」代表
「転び方健康教室」主宰

腹巻 宏一 氏



※ストレッチやウォーキング等の軽い運動を行います。タオル、飲み物をご持参の上、運動のできる服装でご参加ください。
着替えのための更衣室等は準備しておりませんので、午前中から運動のできる服装で聴講いただいても結構です。

■ お問い合わせ・ご予約は



HOTEL
AVALORM KINO-KUNI
ホテルアバローム 紀の国

TEL. 073-436-3964

〒640-8262 和歌山市湊通丁北2丁目1-2

http://www.avalorm.com

