

奈良県健康ステーション(王寺) 開設1周年記念イベント ご案内

奈良県健康ステーション(王寺)は開設1周年を迎えます。おかげさまで、これまでに1万3千人以上の方にご利用いただきました。1年間を振り返り、より多くの方に「おでかけ健康法」を知っていただくため、記念イベントを開催します。お誘い合わせの上お越しください！

日時 **平成27年9月17日(木)**
午前10時～12時
※受付開始：午前9時30分
 場所 **王寺町地域交流センター5階**
リーベルホール
 対象 **先着200名**
 事前申込み不要、参加費無料

交通のご案内



「JR王寺駅」下車、改札口すぐ
Pリーベル王寺東館駐車場(有料)をご利用ください。

第一部 おでかけ健康法実践セミナー



講師：東京都健康長寿医療センター研究所副部長
 奈良県健康ステーション「おでかけ健康法」アドバイザー
 医学博士 青柳 幸利(あおやぎ ゆきとし)さん

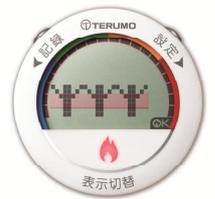


おでかけ健康法の実践方法に加え、ご出演のNHK「ためしてガッテン」、
 「チョイス@病気になったとき」で紹介の、年齢と体温が睡眠に与える影響
 についてお話いただきます。

第二部 私のおでかけ健康法 事例発表会

事例発表者：おでかけ健康法を実践中のおでかけ健康モニター

健康ステーションには「血圧が下がった」「出かけるのが楽しみになった」
 「ぐっすり眠れるようになった」などの声が多く集まっています。
 おでかけ健康法を1年間実践されているみなさんの実践方法やその成果
 をご披露いただきます。



☆第二部終了後、お楽しみ抽選会を行います！

何が当たるかは
 お楽しみに☆



主催：奈良県健康福祉部健康づくり推進課
 問い合わせ先：0742(27)8682

※イベント内容は、予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。