



野菜、足りてる？  
ベジチェックなどの  
健康体験コーナーあり



# おとなの健康大学

## OTONA'S HEALTH UNIVERSITY

2023年

日時 **10月28日** (土)

定員 **100名** (事前申込必要・先着順)

13:00~15:30 (受付 12:30~)

**参加費 無料**

会場 **関会場** 関市若草通2丁目1番地  
**わかくさ・プラザ 1階**  
(学習情報館・多目的ホール)

※当日は軽い運動の実技がありますので、動きやすい服装でご参加ください。  
※駐車台数には限りがありますので、乗り合わせて頂くか、公共交通機関をご利用ください。  
※イベントは中止になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

### 第1部

## 40歳でも早くない 認知症予防

～スマホ脳と睡眠負債の改善法～



おくむら あゆみ  
**奥村 歩 先生**

おくむらメモリークリニック 院長  
日本認知症学会(認定専門医・指導医) 他

一般向けに、認知症の理解と対応など、脳の健康を啓蒙するテレビ出演が多い。最近では、クローズアップ現代・あさイチ・スッキリ・あさチャン!・とくダネ!・主治医が見つかる診療所・健康カプセル・世界一受けたい授業など。出版は、ねころんで読める認知症診療(メディカ出版)など25冊以上。最新刊は、「朝ドラ」を観なくなった人は、なぜ認知症になりやすいのか?(幻冬舎)

### 第2部

## オトナの不調を整える 頑張らない運動術



肩こり・腰痛・疲労感など、オトナの不調を改善します



いわき ひろみ  
**岩木 博美 先生**

株式会社 サンライトミー 代表取締役  
日本健康運動指導士会 岐阜県理事

看護師として整形外科での長い勤務経験から、腰痛や膝痛に悩む方達の運動指導として「頑張らない運動術」の活動を行う。「頑張らなくてもラクになる」ことが最大の特徴。腰痛・肩こり・ひざの痛みなど、身体の不調を抱えた方が、自らの力でそれらを改善できる方法を学ぶことで、精神的にも社会的にも自立していくセルフコンディショニングプログラムです。

**参加申込方法** 下記のどちらかの方法でお申込みください。

**1 お電話から** コープぎふ おとなの健康大学 事務局 (FM GIFU 内) まで お電話ください。

**0584-77-0606** 平日 9:00~18:00

**2 パソコン・スマホから**

コープぎふ おとなの健康大学

専用フォームからお申込みください。

