

ヨシツヤで健康になろう

参加無料
どなたでもご参加
いただけます

会場 2023年 12/16 土 11:00~15:00

ヨシツヤ津島本店 1階センターコート 愛知県津島市大字津島字北新開351番地

14:00~15:00

神野大地選手 トークショー

◎プロフィール

愛知県津島市出身のプロランナー。
中京大学附属中京高等学校、青山学院大学を卒業。
2015年の箱根駅伝では、往路・5区の山登り区間において区間新記録を打ち立てチームを初優勝へ導き「三代目山の神」と称された。
2019年のアジアマラソン選手権では優勝し、アジア王者に輝く。
マラソンの自己ベストは2022年防府読売マラソンで出した2時間9分34秒。



生活習慣

11:00~11:30

ヨシツヤでできる健康づくり

ちょっとした生活習慣の見直しで、健康を維持・増進することができます。
「ヨシツヤに来ることで健康になれる」をテーマにお話します。

あま市民病院 医師 熊崎由佳

健康課題

12:40~12:55

海部地域 わたしたちの健康課題

わたしたちの住む海部地域の健康課題についてお話します。

津島保健所 保健師

健康課題

食事

11:40~12:00

野菜を食べよう

日頃から野菜を食べていますか？
野菜についてのいろいろなことを分かりやすくお話していきます。
みんなで学んで野菜を食べましょう！

あま市民病院 管理栄養士

睡眠

13:00~13:30

眠る門には、福きたる

近年、睡眠を取り巻く環境は社会環境の変化に伴って悪化するばかりです。睡眠の大切な役割や眠りのメカニズム、快眠のためのテクニックをわかりやすくお話します。

上級睡眠健康指導士 田森雄治

睡眠

講演・セミナー後のアンケートにお答えいただいた方は、減塩商品などが当たる抽選に参加いただけます。



野菜を食べていますか？

野菜は「健康に良い」とわかっていても、意識しなければ十分な量を摂取することができません。自分がどれくらい野菜を食べているか、手のひらをセンサーにあてて約30秒で測定できます。これからの生活に活かしていくために測定してみましょう。 ※ この製品は医療機器ではありません。

