栄養・運動セミナーのご案内

長崎県では、カネミ油被害者の方を対象として、

管理栄養士による栄養セミナー（講話）と

3B 体操の講師による運動セミナーを開催いたします！！

日時：平成 30 年 10 月 16 日（火）

13：30～15：00 頃まで

場所：長崎県庁　大会議室 C

【主催】長崎県

九州大学病院油症ダイオキシン研究診療センター

- 動きやすい服装でお越しください。
- タオル、着替え等が必要な方は、ご持参ください。
- 飲み物（お茶又は水）は、ご用意いたします。（1 人 1 本）

〈お問合せ・申込み先〉

〒850-8570 長崎市尾上町３番１号　長崎県生活衛生課

担当　本村・永尾・石田(相談支援員)

電話　(095)895-2362

栄養セミナー

講師　公益社団法人　長崎県栄養士会
　　会長　篠﨑　彰子

健康の基本は、食にあります。医食同源という言葉があるように健康管理はまず食事からが基本となります。
公益社団法人長崎県栄養士会の管理栄養士をお招きし、バランスの良い食生活などについてアドバイスをしていただきます。
毎日の食事について、管理栄養士とともに考え、今後の健康管理に役立てましょう！

運動セミナー

講師　公益社団法人　日本３Ｂ体操協会　指導士

３Ｂ体操３つのキーワードとは･･･

【遊びの要素】

公益社団法人 日本 3B 体操協会の提唱する 3B 体操が一般的な健康づくりの体操と大きく違うのは、プログラムに「遊びの要素」を取り入れている点です。用具を使って様々な音楽に合わせて行う体操なので、楽しく続けることができるものです。

【気軽に】

3B 体操は、現在全国に 37 万人以上の受講者の方がいます。それだけ多くの方に実践していただけている理由の一つが、誰でも楽しめる「気軽さ」ではないでしょうか。3B 体操は、運動神経の良し悪しが影響する体操ではないため、運動が苦手な方や久しぶりという方でも安心して、どなたでも楽しんでいただけます。

【体に無理なく】

3B 体操を実際に楽しまれている方の中には、中高年の方や障がいのある方もいらっしゃいます。3B 体操は、補助具としてボールなどを使いながら行う体操のため身体能力に関係なく、無理なく安全に行えます。

（写真は九州大学で行われたセミナーの様子です。）

栄養・運動セミナー参加申込票

- 参加者氏名（ご家族の方もどうぞ）

  【　　】

  【　　】

  【　　】

- 連絡先　　【TEL：　　】

- 来庁方法　【　バス　・　JR　・　自家用車　】

参加をご希望の方は、同封の返信用封筒にて
９月26日(水)までに申込票を送付下さい。
お電話、FAXでの申し込みも可能です。

長崎県生活衛生課（担当者　本村・永尾・石田）
電話　０９５－８９５－２３６２（直通）
FAX　０９５－８２４－４７８０