

SMAC「健康支援隊」による 健康管理についての実践と相談



SMAC(認定NPO・セルフメディケーション推進協議会)は医師・薬剤師・看護師・栄養士・健康運動指導士など健康関連専門職の団体です。日常生活における健康管理についてご説明、ご相談に参ります。
「健康運動」をしていただき、エコノミー症候群、老化防止に役立てて下さい。
個別のお薬、健康のご相談にもお答えします。

日時: 平成26年11月14日(金) 午前9時30分-12時

場所: 1階 キッズルーム

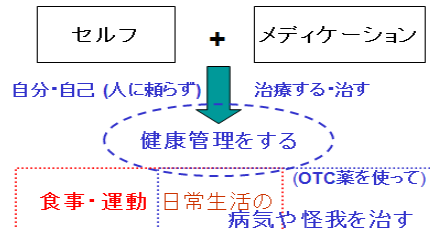
- ・「高齢者の栄養管理について」 (お話:30分)
- ・「健康体操をやってみよう!」 (運動:30分)
- ・「食生活や薬についての相談」 (質疑応答:60分)



認定NPO・セルフメディケーション推進協議会事務局 (東京・港区)
<http://www.self-medication.ne.jp> Tel 03-5521-0890



ゆらゆらゆら
大声を出して
身体をほぐす



SMAC「健康支援隊」による 健康管理についての実践と相談



日時: 平成26年11月14日(金)
午前9時30分-12時

場所: 1階 キッズルーム

- ・「高齢者の栄養管理について」 (お話:30分)
- ・「健康体操をやってみよう!」 (運動:30分)
- ・「食生活や薬についての相談」 (質疑応答:60分)

認定NPO・セルフメディケーション推進協議会事務局
Tel 03-5521-0890



活動時の写真



健康寿命と平均寿命のお話 (安田理事：薬剤師)



食事の摂り方 (西村理事：管理栄養士)



ロコモ予防で健康寿命のお話 (西村理事：健康運動指導士)



ロコモーショントレーニング (西村理事：健康運動指導士)



ロコモーショントレーニング (西村理事：健康運動指導士)



ポールウォーキングの説明 (村田専務と西山理事)