

# SMAC 「健康支援隊」による 健康管理についての実践と相談



認定NPO・セルフメディケーション推進協議会(SMAC)は医師・薬剤師・看護師・管理栄養士・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、老化防止に役立て、健康寿命を延ばして下さい。個別のお薬、健康のご相談にもお答えします。

**日時：平成27年6月25日(木) 午前9時30分-12時**

**場所：1階 キッズルーム**

- ・「健康寿命を延ばそう」 (お話:30分)
- ・「日々の食事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)
- ・「ポールウォーキングをやってみよう！」 (運動:40分)
- ・「食生活や薬についての相談」 (質疑応答)



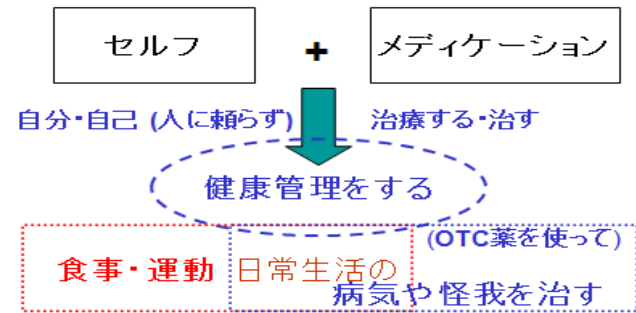
認定NPO・セルフメディケーション推進協議会事務局 (東京・港区)

<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27年6月25日(木)  
午前9時30分-12時

場所: 1階 キッズルーム

- ・「健康寿命を延ばそう」 (お話:30分)
- ・「日々の食事の栄養管理について」 (運動:30分)
- ・「健康体操をやってみよう！」 (運動:30分)
- ・「ポールウォーキングをやってみよう！」 (運動:40分)
- ・「食生活や薬についての相談」 (質疑応答)



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

