

## 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10月30日(金) 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)

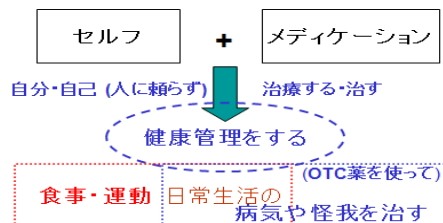


認定NPO・セルフメディケーション推進協議会事務局 (東京・港区)

<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10月30日(金)  
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



# 活動時の写真（平成27年10月30日）



インフルエンザ・風邪のお話（安田理事：薬剤師）



健康維持の為の食事のお話（西村理事：管理栄養士）



ロコモーショントレーニング（西村理事：健康運動指導士）



提供の商品類



ポールウォーキングのお話（村田専務理事：薬剤師）



ポールウォーキングの説明（西山理事、村田専務理事）



屋外でのポールウォーキング実践指導



ポールを利用したの運動