

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28年3月25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)
- ・「健康維持のための食事について」 (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はじめよう！」 (運動:30分)
- ・「薬や食事についての相談」



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 大声出して 身体をほぐす



セルフィ



マナブ



アンさん



くっこ

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28年3月25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はじめよう！」 (運動:30分)
- ・「薬や食事についての相談」



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28年3月25日）



ビタミンのお話（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）



フリフリグッパ―体操（西村理事：健康運動指導士）



ポールを利用したの運動