

香川短期大学生活文化学科
食物栄養専攻による

ロコモ予防研修会



場所: 香川短期大学 食物栄養棟

(宇多津町浜一番丁10番地)

2/11

日

9:30~13:30 受付9:00~



● 9:30~11:00 講演

「いつまでも自分らしく生活を続けてゆきたい
日々の生活で取り組める健康のための知恵と技」

講師: 女性のためのNPO法人HAP理事長 宮原富士子先生



講師略歴

NPO法人HAP(Healthy Aging Projects For Women) 理事長、(株)ジェンダー
メディカルリサーチ代表取締役社長、NPO法人疾病管理・地域連携支援
センター事務局など多方面で活躍。また、自身が経営するケイ薬局では、
在宅担当薬剤師も担う。また、HAPでは、更年期出前講座技術移転講座
で技能の技術移転を行っている。

● 11:10~11:30 ロコモ予防体操指導

● 11:30~13:30 ランチづくり・試食(11:30~希望者 ロコモ度測定・体組成測定)

みんなで楽しく作って食べようプチランチ!
～パン生地にトッピング～

内 容

ロコモ予防の食事について(BDHQによる食事診断など)
ロコモ予防メニューの紹介・試食
ロコモ度テスト(立ち上がりテスト・2ステップテスト・ロコモ25)によるロコモ度診断
体組成計による筋肉チェックなど

申込み方法: 平成30年2月7日(水)までにメールもしくはFAXで申込み下さい。

体操やロコモ度チェックを行いますので動きやすい服装や靴でお願いします。

お問合せ

香川短期大学 生活文化学科 食物栄養専攻(次田・垣渕)

TEL 0877-49-8071 (平日9:00~17:30)

FAX 0877-49-5561

mail kakibuchi@kjc.ac.jp

FAX送信



平成30年2月11日(日)開催
香川短期大学生生活文化学科食物栄養専攻

「ロコモ予防研修会」申込書

FAX 0877-49-5561

| | | | | |
|------------|---------------|------|-----|-----|
| ふりがな 氏名 | | 年齢 才 | 性別 | 男・女 |
| ふりがな 氏名 | | 年齢 才 | 性別 | 男・女 |
| 所属 | | | TEL | |
| メールアドレス | | | | |
| 住所 | (〒 -) 香川県 | | | |

※ 講師 宮原富士子先生へのご質問等ございましたら下記にご記入下さい

メールの場合はFAX送信表の内容をメールでお送りください。