

～なごや健康ウェーブプロジェクト～

# 健康づくり講演会

市民の皆さんに、日頃から気軽に「健康づくり」に取り組んでいただけるよう、講演会を開催します。

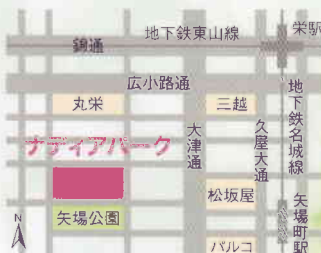
**入場無料**  
先着400名様  
《事前予約制》

開催日時 平成25年 **1月13日** 13:30～16:00  
(開場13:00)

会場 **ナディアパーク**  
**3階 デザインホール**

名古屋市中区栄三丁目18番1号

[公共交通機関] 地下鉄名城線「矢場町駅」下車  
5・6番出口より徒歩約5分



講演テーマ **「魅力的な年の重ね方、  
教えます！」**

|講師| エイジング・スペシャリスト **朝倉 匠子氏**

皆さんの人生の後半生を充実させるため、アメリカで学んだ「ジェロントロジー(加齢学)」を元に、健康と魅力を最大限に活性化する方法を具体的にお話します。

講演テーマ **「生活習慣病からあなたを守る緑茶のパワー」**

|講師| 掛川市立総合病院医師 **鮫島 庸一氏**

健康寿命が47都道府県中男性2位、女性1位である静岡県。その静岡県掛川市で実践されている健康法についてお話します。



朝倉 匠子氏 PROFILE

広島生まれ、東京育ち。青山学院大卒。学生時代よりCMモデル・テレビ司会等で活躍したのち、渡米し10年間メディア活動を休止。その間カリフォルニア大学で「NPOマネジメント」及び「ジェロントロジー(加齢学)」を学び、「エイジング・スペシャリスト」としてメディア活動に復帰。「能動的・精神的・美的加齢法」をベースに医療・心理学・社会学等最先端情報と連携し、年齢を積み重ねることの楽しさ、自信、そして若々しさや美しさを育てる「アクティブ・エイジング」を提唱する活動や講演を、様々なメディアを通して行っている。

日頃より手軽に取り組める  
**「なごや健康体操」の実演**

中京大学スポーツ科学部講師 和光理奈氏

中京大学スポーツ科学部、湯浅景元教授が考案した「なごや健康体操」を会場の皆さんとともに行います。

**申込方法**

電話、またはFAX、はがき(住所・氏名・申込人数、及び「1/13講演会希望」と明記してください)にてお申込ください。

(先着400名様まで。整理券を発送します)

**1月8日(火)締切り**

申込先

〒460-8508 名古屋市中区三の丸三丁目1番1号  
名古屋市健康福祉局健康増進課 宛  
(電話・FAXは下記問い合わせ先へ)

「健康を知る」コーナー

「特定健康診査等実施率向上キャンペーン」

関係協力企業・大学・団体(※)による、血圧・血管年齢の測定や、がんに関する展示、その他栄養・健康に関するブース展示も行います。併せてお立ち寄りください。

○会場/ナディアパーク2階アトリウム ○時間/11:00～17:00

休日乳がん検診も同時開催

市内在住で40歳以上の女性(前年度に市の乳がん検診を受診した方を除く)を対象に、マンモグラフィー検診車による検診を行います。

○事前予約制、先着100名様 12月11日(火) 9:00受付開始  
○申し込み先/名古屋市健康福祉局健康増進課  
TEL.052-972-2637 まで

なごや健康ウェーブプロジェクトとは

「がん検診」、「予防接種」、「健康づくり」の3つを柱として、予防医療を積極的に推進していくプロジェクトです。

問い合わせ先

名古屋市健康福祉局健康増進課

TEL.052-972-2637 FAX.052-972-4152  
Eメール a2637@kenkofukushi.city.nagoya.lg.jp