第35回　市民と考える医療フォーラム

運動で長生き

～認知症予防からダイエットまで～

申込不要
参加無料
先着200名

日時　平成28年3月13日(日)
13：00～15：00（開場12：30）

会場　宇部市西部体育館　宇部市島3丁目9-16　☎ 0836-21-9246

対　象　一般市民

服装等　運動ができる服装、室内シューズ（上履き可）、バスタオルを持参してください。

講演
「運動で健康寿命を延ばそう」
たお内科クリニック
院長 田尾（たお）　健（つよし）

実技
「正しいウォーキング」
「運動で認知症予防」
「運動で転倒予防」
NPO法人 日本健康運動指導士会
健康運動指導士
和木（わき）　宏泰（ひろやす）

主催／宇部市、宇部市医師会
後援／宇部歯科医師会、宇部薬剤師会、宇部興産健康保険組合、山口宇部農業協同組合、宇部市老人クラブ連合会、宇部市婦人会協議会、宇部日報社、山口新聞社、エフエムきらら、山口ケーブルビジョン

お問い合わせ　宇部市保健センター　☎0836-31-1777

宇部市はつらつポイント対象事業

「宇部市はつらつポイント制度（40歳以上の方）」対象事業につき、参加者には100ポイントが付与されます。