

# 「健康づくり」開催のご案内

河村剛史先生をお招きして、恒例の介護研修事業の第三弾として、次のように開催いたします。

長寿であるための健康づくりは、正しい姿勢で歩くことが基本です。自己の完成を目標に脊椎ウォーキングを学びましょう。

又、健康づくりは食べることに大きく左右されます。今回は「血液型別食べ方」についてと題してユニークなお話をお聞きしましょう。また、各々の食材の栄養価とバランスのとれた正しい食事の摂り方を学びましょう。

## 1. 日 時

平成 23 年 2 月 20 日(日)

10:00 ~ 14:00

## 2. 場 所

神戸市勤労会館

2F 多目的ホール

## 3. 対象者

50名 難病患者と家族

## 4. 内 容

(1) “病気の不安” より自己管理法による “安心への手ごたえ”

10:00~11:00

河村循環器病クリニック院長 河村 剛 史

(2) 「血液型別食べ方」

11:00~12:00

園田学園女子大学 准教授 松 葉 真

(3) 昼食「食のバランスとバイキング」

12:30~14:00

申込みは 2月5日(土)までに、各団体まとめて事務局へ