大人のための
健康講座＆健康度測定会

3/1(土)10:00～12:30

会　場 ： 京都光華女子大学　光耀館 2F･第一体育館（右京区西京極葛野町 38）

定　員 ： 先着 70名(16 歳以上)

参加費 ： 500円 / いきいきクラブ会員は無料

いきいきクラブは、京都市高齢者筋力トレーニング普及推進事業として
京都市から委託を受けて公益財団法人京都市スポーツ協会が実施しています

65 歳以上の方
無料会員登録は
コチラから→

10:00～11:10

お口の健康は全身の健康のカギ

お口の講座「美味しさの理由（わけ）、教えます」

講師　井上富雄 氏　京都光華女子大学短期大学部歯科衛生学部教授

健康的な生活において、おいしく食事を楽しむことは非常に大切です。美味しさを感じる仕組みや口腔トラブルが全身の健康に与える影響、日々のケアやトレーニングについて専門家が解説＆アドバイスします。おいしく食べて、健やかな生活を送りましょう。

11:15～12:30

元気を再発見！今の体力＆健康度は？

ロコモ度・健康度・体力「健康度測定会」

担当　NPO 法人京都運動器障害予防研究会

「今のカラダの状態はどんな感じ？」歩行速度測定など簡単に測定できる種目をご用意しました。
体力自慢もそうでない方も無理せず楽しくチャレンジ！今の健康度を確認してみましょう。

講座＆健康度測定会の参加お申込みはコチラから➡

電話でのお申込みはコチラから↓

公益財団法人 京都市スポーツ協会(京都市右京区西京極新明町1) 075－315－4581
(平日 8:30～17:00)