

2020年

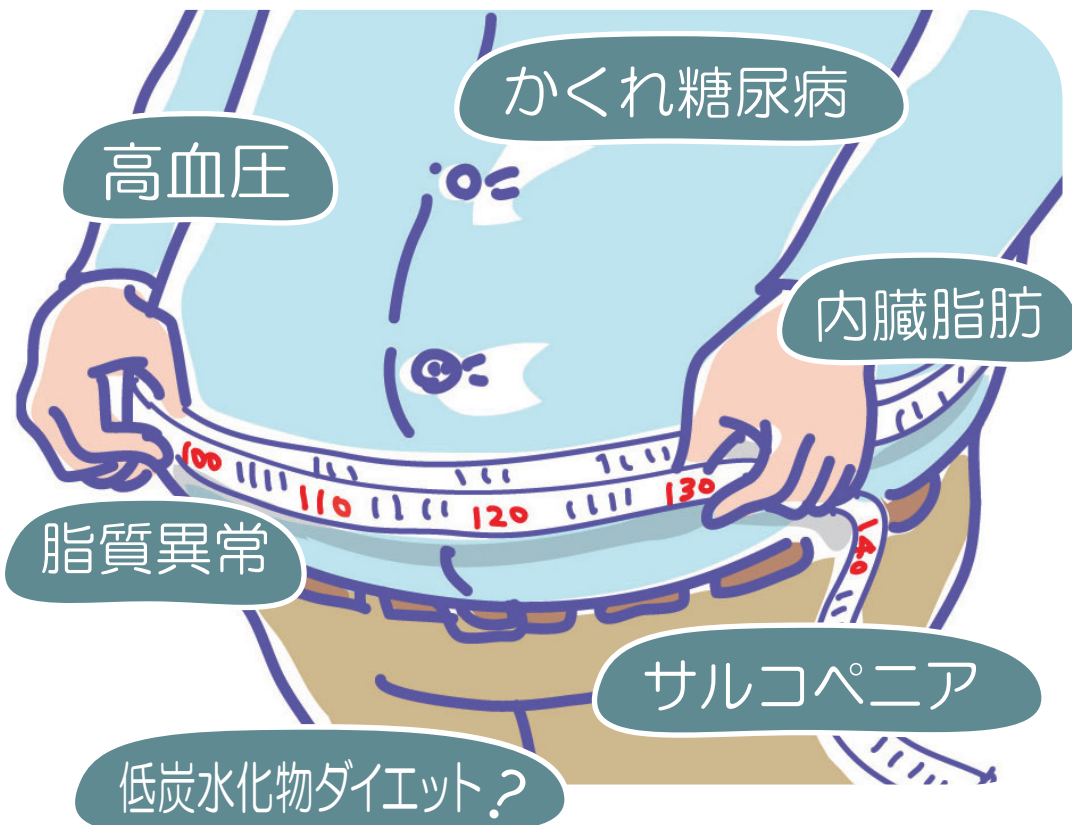
入場無料

3月6日(金) 開場:午前 9:30
開演:午前10:00
1時間30分程のプログラムとなります

神戸市立

会場:北神区民センター 大ホール

〒651-1302 兵庫県神戸市北区藤原台中町1丁目3-1



「ぽっちゃりしてきたら要注意」と言いますが、実はそれだけではありません。見た目だけではわからない、内臓脂肪だけではない、生活習慣病の脅威に迫ります。健康に役立つ医師による講演と、運動指導士による簡単な運動をご紹介します。

※健康寿命とは、起床、食事、衣服の着脱など、日常生活動作を介護や人の助けを借りずに1人でできる、健康的に過ごせる期間の事です。

市民公開講座

今日から始める新習慣、延ばそう！健康寿命
生活習慣病を考える

主催: 厚生労働省認定 健康増進施設 三育センター

〒651-1321 神戸市北区有野台8丁目4番1号 後援: 神戸アドベンチスト病院

電話 080-5778-5319

月~木曜日の9:00~17:30がつながりやすいです

会場は神戸市立北神区民センター大ホールです

〒651-1302 神戸市北区藤原台中町1-3-1

※詳しくは裏面をご覧ください

講師紹介



久木田 和夫

神戸アドベンチスト病院 副院長
総合内科部長

- ・米国ロマリンダ大学医学部卒業
- ・米国内科専門医
- ・米国内科専門医会上級会員
- ・日本内科学会認定医
- ・日本人間ドック学会 人間ドック健診専門医
- ・日本プライマリ・ケア連合学会認定医
- ・兵庫医科大学臨床教育准教授
- ・インフェクションコントロールドクター (ICD)



中島 里絵

三育センター 健康運動指導士

- ・マタニティフィットネス協会認定インストラクター
- ・兵庫県医師会認定 AED インストラクター
- ・健康運動実践指導者
- ・JNWA公認 ノルディックウォーキングインストラクター
- ・チェア ヨガインストラクター

市民公開講座の会場は 神戸市立北神区民センター大ホールです

住所

〒651-1302 神戸市北区藤原台中町 1-3-1

大ホール 収容人数 498 名

電車でのアクセス

神戸電鉄「岡場駅」下車、徒歩 5 分

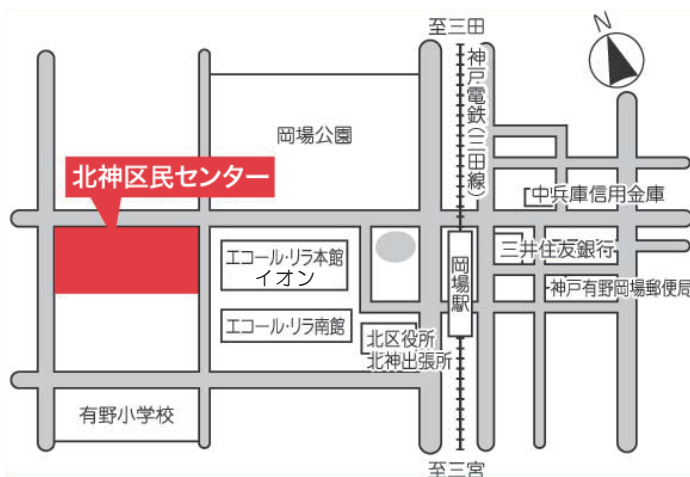
駐車場のご案内

収容台数：123 台

ご利用時間：平日 午前 8 時 00 分から午後 10 時 00 分

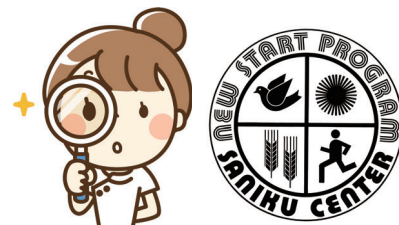
利用料金：館利用の場合は 2 時間まで無料

2 時間以降のご利用は 30 分につき 100 円（1 台あたりの上限は 1 日 1,000 円）※高さ制限：入口高さ 2m90cm



厚生労働省認定 健康増進施設

「^{さん} ^{いく}三育センター」ってどんな施設？



神戸アドベンチスト病院が「病気予防こそ究極の医療である」との信念のもとに健康講座、運動教室、菜食料理教室など積極的な健康づくりを、地域の皆様に広くお伝えする目的で 1983 年 11 月に開設致しました。

現在は妊婦体操、産後体操、骨盤いきいき体操など女性のための運動クラスを始め、高齢者対象のロコトレ(機能改善)や、糖尿病教室、減量教室なども行っています。

<https://kahns.org/health/education/>

