

報道機関各位

**みのわ健康アカデミー公開・体験講座****うちば きよし  
内場 廉 先生講演会の開催について**

みのわ健康アカデミー集団健康講座を開催します。みのわ健康アカデミーの取り組みを広く知ってもらうため、一般の方もご参加いただけます。アカデミー受講生と一緒に理論と実践を学びましょう！ぜひ、ご家族・ご友人をお誘いの上、ご参加ください。

**日 時**

平成 29 年 6 月 1 日（木） 14 時 30 分から 16 時 00 分まで

**講 師**

内場 廉 氏（NPO 寝たきり半分推進協議会理事・大岡診療所所長）

**内 容**

「寝たきを半分に減らす～血管を若返らせる方法～」

心臓病・脳卒中は、寝たきりや、介護につながる可能性があります。それらを引き起こす原因と考えられるのが、動脈硬化です。血管を守る生活術、寝たきを半分に減らす 3 つのポイントを知って、大切な血管を動脈硬化から守りましょう！！

**場 所**

地域交流センター研修室 A・B

**対象者**

どなたでもご参加できます。

**事前申込み制**

参加をご希望の方は、健康推進課健康づくり支援係までお申し込みをお願いします。

※会場の都合上、直前のお申込みはお断りする場合があります。

**その他**

箕輪町健康ポイント事業対象事業です（100ポイント）。

添付資料 有

健康推進課 健康づくり支援係  
(課長)柴宮 まゆみ (担当) 河西 遼太  
電 話：0265-79-3111 (内線) 130  
F A X：0265-70-6699  
E-mail：kenko@town.minowa.nagano.jp

