

第4回戸塚共立

# 健康まつり

参加無料  
入退場自由

出張版



## メタボ予防改善教室

講師

桑江 まゆみ 管理栄養士

戸塚共立  
メディカルサテライト健診センター

10:30~10:50

特別版

地域医療公開講座

## 超高齢化社会に向けて

～要支援・要介護にならないために～

15:00~16:30

講師

山口 公美 先生

介護老人保健施設  
ヒューマンライフケア横浜 施設長

10:00~14:30

専門家による  
相談コーナー

1人  
10分まで



- ・栄養相談(管理栄養士)
- ・介護相談(介護福祉士、社会福祉士)
- ・運動相談(健康運動指導士)

体験  
コーナー



・検査体験(骨密度測定、血管年齢測定)

※整理券には限りがございますのでご了承ください。

・体力測定(下肢筋力、握力、柔軟性)

健康運動指導士による

## ミニ講座

各20分



| 時間     | 演題             |
|--------|----------------|
| 11:00~ | コグニサイズで認知症予防   |
| 11:30~ | 筋力アップで転倒予防     |
| 12:00~ | 笑いヨガで免疫力アップ    |
| 12:30~ | 正しい姿勢でウォーキング   |
| 13:00~ | 10歳若返るインターバル散歩 |
| 13:30~ | 筋力アップで転倒予防     |
| 14:00~ | コグニサイズで認知症予防   |

◆骨密度測定、血管年齢測定  
検査体験整理券について

下記時間帯に整理券を配布いたします。  
予定枚数に達し次第終了となりますので、  
予めご了承ください。

| 配布時間   | 測定時間        | 配布枚数 |
|--------|-------------|------|
| 9:45~  | 10:00~11:00 | 各10枚 |
| 10:45~ | 11:00~12:00 | 各10枚 |
| 11:45~ | 12:00~13:00 | 各10枚 |
| 12:45~ | 13:00~14:30 | 各15枚 |

日時

2/23 火

10:00  
16:30

会場

男女共同参画センター横浜  
1Fホール

企画・運営：株式会社KORU Yokohama

045-864-7021

主催：医療法人 横浜柏堤会 / 共催：一般社団法人横浜 TKM

お申し込みは  
不要です

お問い合わせ



# 超高齢化社会

第4回戸塚共立健康まつり

参加  
無料



～要支援・要介護にならないために～

日時

2月23日(火)

15:00>>16:30

開場 14:30

講師

介護老人保健施設  
ヒューマンライフケア横浜 施設長

山口 公美 先生



会場

男女共同参画センター横浜

1F ホール (定員:200名)

お申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

当日は10時より同会場にて戸塚共立健康まつり開催中!

お問い合わせ

株式会社KORU Yokohama (企画・運営)

045-864-7021

主催:  医療法人 横浜柏堤会

