



市民公開講座のご報告

～健康寿命を延ばすために知っておきたいこと～

第35回市民公開講座（令和1年12月1日） 名張市武道交流館いきいき 参加者 161名

令和元年12月1日に名張市の市武道交流館いきいきにおいて、「健康寿命を延ばすために知っておきたいこと」を開催いたしました。午後1時からの心臓マッサージ講習やAED体験に加え、栄養バランスのとれた食事の展示コーナーも「市ボランティア楽食会」と「市食生活改善推進協議会」により設置されました。講演会は亀井利克名張市長にご挨拶をいただき、和田啓子先生（三重大学病院栄養診療部）による「フレイルを予防する食事の工夫～目指そう、健康長寿!」、藤本直紀先生による「日々の運動で体の衰えを予防しよう」、中瀬一則先生（三重大学病院がんセンター）による「検診で『がん』から身を守ろう」の講演が行われ、多くの方にお越しいただきました。



心臓マッサージ講習会



血圧測定コーナー



栄養バランス食展示コーナー



AED体験



休憩 キレイな姿勢で健康に



Q&Aコーナー
～皆さんの質問にお答えします～