

市民公開講座

ばりばり現役プロジェクト
名張ケンコーマイレージ



～健康寿命を延ばすために知っておきたいこと～

日時 2019年12/1(日)

会場 名張市武道交流館いきいき 多目的ホール

入場無料

申込締め切り
11月22日(金)

心臓マッサージ講習会

◆13:00～(先着 50～60名)

市民交流室

内容 1時間弱、全員が人形で同時に実習します。
(開始10分前にお越しください)

対象 小学生以上、どなたでも参加可能です。
医療関係者もどうぞ。



目の前で倒れた人を
助けるために

プレイベント ◆13:00～14:00(当日先着順)

- AED体験(三重大学きゅうめい部) ● 血圧測定会 ● 筋力・脂肪量測定(InBody)
- 栄養バランスのとれた食事・カルシウムの多い食事展示コーナー(名張市食生活改善推進協議会・名張市ボランティア楽食会)

講演会

◆14:00～(申込み先着 200名)

多目的ホール

オープニング 亀井 利克(名張市長)

1 フレイルを予防する食事の工夫 ～目指そう、健康長寿!～



和田 啓子

三重大学医学部附属病院
栄養診療部 副部長

2 日々の運動で体の衰えを予防しよう



藤本 直紀

三重大学大学院
循環器・腎臓内科学 講師

休憩 キレイな姿勢で健康に 下田 由美子(健康運動指導士)

3 検診で「がん」から身を守ろう



中瀬 一則

三重大学医学部附属病院
がんセンター センター長

Q&Aコーナー ～皆さんの質問にお答えします～

クロージング 伊藤 正明(三重大学大学院 循環器・腎臓内科学 教授)



差出有効期間
2020年12月
31日まで
(切手不要)

4122

津中央局
承認

料金受取人払郵便

宛「名張市立図書館」

〒514-8507 三重県津市江戸橋2-174
三重大学大学院循環器・腎臓内科学内
NPO法人みえ循環器・腎疾患ネットワーク
「市民公開講座」係

郵便はがき
キリトリ線

5148790

応募方法

講習会は無料ですが、聴講券が必要です。
参加ご希望の方は、郵便番号、住所、氏名
(ふりがな)、電話番号、年齢、希望人数、
参加希望コースを明記のうえ、ハガキまたはFAXにてご応募ください。聴講券を発送
いたします。ご提供いただいた個人情報は、
本目的以外では使用いたしません。

応募先・お問合せ先

〒514-8507
三重県津市江戸橋2-174
三重大学大学院循環器・腎臓内科学内
NPO法人みえ循環器・腎疾患ネットワーク
「市民公開講座」係
TEL: 059-231-5015
FAX: 059-231-5201
E-Mail: miecnet@clin.medic.mie-u.ac.jp

共催

名張市、三重大学医学部附属病院、認定
NPO法人みえ循環器・腎疾患ネットワーク

応募締切
11月22日

FAX 059-231-5201

三重大学大学院 循環器・腎臓内科学内 事務局 行

市民公開講座 ばりばり現役プロジェクト

入場無料

～健康寿命を延ばすために知っておきたいこと～

【FAX申込書】

フリガナ	参加者数	
お名前	お申し込み者ご本人を含めて 名	
TEL.	FAX.	E-mail
住 所 (〒 —)	年齢	性別
	職業	
参加希望コース (複数可)	心臓マッサージ講習会 ☐ 13:00～	講演会 ☐ 14:00～
ご質問など Q&Aコーナーの参考とさせていただきます (ご質問者の年齢、性別、職業をご記入ください)		

申し込み方法

- FAXの方 FAX申込書にボールペンで必要事項を記入の上、FAXしてください。
- はがきの方 ハガキに必要事項を記入の上、キリトリ線に沿ってハガキ部分を切り取り投函下さい。

日 時

2019年
12/1 (日)

会 場

名張市武道交流館いきいき
多目的ホール



市民公開講座「健康寿命を延ばすために知っておきたいこと」

【申込ハガキ】

フリガナ	参加者数	
お名前	お申し込み者ご本人を含めて 名	
TEL.	FAX.	E-mail
住 所 (〒 —)	年齢	性別
	職業	
参加希望コース (複数可)	心臓マッサージ講習会 ☐ 13:00～	講演会 ☐ 14:00～
ご質問など Q&Aコーナーの参考とさせていただきます (ご質問者の年齢、性別、職業をご記入ください)		