

いつまでも心も体も健やかに 正しく知り備える 未病と予防 第3回



いきいきと健康的で穏やかな暮らしを送り続けるために、
今からできることや、無理のない健康法、介護のこと等
わかりやすくお伝えするイベントを開催します。

ご家族皆さま、ぜひご参加ください！ Let's Do Wellbeing!

2023 7月8日(土) 11:00-16:00 **ぜんぶ参加無料**

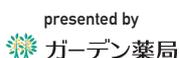
体験・相談コーナー

ご興味のあるところを、ご自由にご体験・ご相談頂けます。

健康測定



体組成計測定
お薬相談



歩行分析
介護用品相談
野菜摂取量測定



姿勢分析
介護相談



美姿勢
ストレッチ



講演会

裏面に内容の詳細を掲載しています。ぜひご覧ください。

1回目 11:00-11:30 認知症の予防

2回目 15:00-15:30 あなたの腸はデブ菌派!? それともヤセ菌派!?

ACCESS

海老名駅より徒歩1分

ビナガーデンズパーチ6階

※ルネサンスの「美姿勢ストレッチ」も6階で受付となります

海老名市めぐみ町3-1

<https://vinaclinics.com/>

☎046-240-1868



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



私たちは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



Pick up! 体験コーナー

presented by  RENAISSANCE
ルネサンス海老名ビナガーデンズ 24 トレーナー

美姿勢ストレッチ

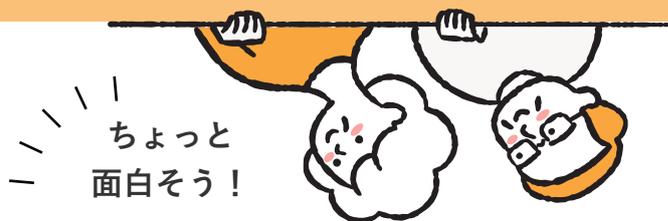
全身ストレッチで美姿勢を手に入れよう!

ここ数年、スマートフォンや在宅ワークの普及により、長時間同じ姿勢を続ける機会が多くなり、人々の姿勢も悪影響を及ぼしています。姿勢が悪いと、実年齢より老けて見えるという外見の問題だけではなく、肩こりや腰痛、膝痛などの原因にもなります。

姿勢を整えると、胸部が開きやすくなることで呼吸が深くなり、基礎代謝があがります。その結果消費カロリーが増える、腸内環境が改善するなどのメリットもあります。全身ストレッチにより、美姿勢を手に入れるきっかけをご紹介します。

※ 本体験のみをご希望の方も、6階の受付に一度お立ち寄りください。

講演内容のご紹介



1回目 認知症の予防

start **11:00**

えびな脳神経クリニック 医師 尾崎聡

今回の講座では、認知症の予防策を学び、健康維持に役立つ生活習慣を身につけることができます。すでに認知症になった方も進行予防に役立ちます。一緒に健康的で充実した未来を創りましょう。

2回目 あなたの腸はデブ菌派!? それともヤセ菌派!?

start **15:00**

ガーデン薬局 薬剤師 島田顕

腸内細菌の中には、「デブ菌」と「ヤセ菌」がいるというのをご存知ですか? これまでさまざまなダイエット方法を試しても効果がなかったという方は、肥満の原因が腸内細菌にあったという可能性も大きそうです。

しかし、あきらめることはありません! 家族が、太っている、同じような体質なのは、遺伝ではなく、同じ食生活をしているからであると考えられます。より、健康になるための食生活を、本講座と一緒に学んでいきましょう!