

# 健康っていいねエ〜

健康デザイン研究所設立記念「未来への講座」



〜知っているようで知らない〜 **健康的な生活習慣とは？**

**講師** 教授 **永富良一氏**

- ・医学博士
- ・日本体育協会公認スポーツドクター
- ・東北大学大学院医工学研究科 健康維持増進医工学分野

**新健康体操「ロコモビ健康体操」発表実演**

**血管年齢測定・握力測定**

日時

平成26年

**11月11日(火)**

開始15:30〜終了19:30

血管年齢測定・握力測定 15:30

新健康体操「ロコモビ健康体操」発表実演 17:30

基調講演 18:10

会場

**エル・パーク仙台/ギャラリーホール**

[ TEL.022-268-8300 ]

入場料(資料代).....**1,000円**

主催  
お問合せ



一般社団法人 健康デザイン研究所  
**TEL.022-349-5546**

ホームページ <http://kdlabo.or.jp>

E-mail [kenko-design@kdlabo.or.jp](mailto:kenko-design@kdlabo.or.jp)



〒980-8555 仙台市青葉区一番町4丁目11番1号  
駐車場 / 141パーキング: 84台

【JRをご利用の場合】

- 仙台駅西口から約20分
- 仙台駅西口よりタクシー約5分

【仙台市営バスをご利用の場合】

- 仙台市営バス・仙台駅西口バスプール乗り場
- 13番乗り場全路線
- 14番乗り場(快速)西道路・中山吉成経由を除く全路線
- 商工会議所前下車→(徒歩約2分)

【仙台市営地下鉄をご利用の場合】

- 仙台駅・泉中央行き乗車→勾当台公園駅 下車→南1番出口より地下道で連絡→(徒歩約1分)

15:30

## 【血管年齢測定・握力測定】

血管年齢：手の指から脈波を計測し、その方の動脈硬化（血管年齢）を推測します。

簡単に1分程度で結果が出て管理栄養士がご説明します。

握力：握力は全身の筋力をあらわすと言われていています。久しぶりに測ってみませんか？

17:30

## 【新健康体操「ロコモビ健康体操」発表実演】

「モビバン」は仙台のエフアシスト社で開発されたトレーニング用バンドで、アスリートはもちろん、一般の方々にも「使いやすい!」「気持ちよい!」と急速に広まっています。そして「ロコモビ」は特にシニア向けに強度、形状が工夫されています。この度、音楽に合わせてそのバンドを使いながら行う健康体操「ロコモビ健康体操」を、東北福祉大学の特任准教授の鈴木玲子氏が新しく考案されました。ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防にも、いつまでも若々しい姿勢づくりにも、効果抜群!の体操ですので実演をぜひご覧ください!!



18:10

## 【基調講演】

『～知っているようで知らない～ 健康的な生活習慣とは?』

●講師 教授 永富 良一 氏

- ・医学博士
- ・日本体育協会公認スポーツドクター
- ・東北大学大学院医工学研究科 健康維持増進医工学分野

## 【参加お申込方法】

**F A X** 下記“参加申込書”へご記入をしていただき、**022-349-5549** までFAXをお願い致します。

**ホームページ** 当社ホームページ <http://kdlabo.or.jp> へアクセスいただき、トップの“イベント”をクリック→“イベント情報”内の“詳細”をクリック→ご予約フォームへ名前とお電話番号を記入。

**メール** 下記の“参加申込書”の内容をメール内に記載の上、[kenko-design@kdlabo.or.jp](mailto:kenko-design@kdlabo.or.jp) へ送信ください。

**郵送** 下記の“参加申込書”をご記入していただき、当法人へご郵送ください。

※お申込の確認を電話又はメールで連絡させていただきます。

-----<郵便でのご発送の際はこちらから切り取ってください。>-----

健康デザイン研究所 行

《参加お申込書》

FAX送信

022-349-5549

住所	〒
お名前	ふりがな
お電話番号	
メールアドレス	