



報道機関 各位

記者発表資料

令和4年12月6日（火）

問い合わせ先：中央区高齢介護課

課長：井上

担当：草野、田巻

電話：840-6067

「食生活と運動でパワーアップ！健幸講座」を開催します

高齢者がいつまでも元気で自分らしく暮らしていただけることを推進するため、体組成計による測定会、口腔についての講演会や自宅で簡単にできる運動の体験会を実施します。

1 日時

令和4年12月13日（火）14時00分開始（16時終了予定）

2 会場

与野本町コミュニティセンター 多目的ルーム（大）  
（中央区本町東3-5-43）

3 内容

(1) 体組成計測定会

(2) 講演

テーマ 「食生活でパワーアップ！編」

講師 清水 けふ子 氏 公益社団法人埼玉県歯科衛生士会  
歯科衛生士

(3) 講演

テーマ 「運動でパワーアップ！編」

講師 菅野 岳 氏 医療法人若葉会 さいたま記念病院  
リハビリテーション科長 理学療法士

4 主催

さいたま市

※取材を希望する場合は、令和4年12月12日（月）までに御連絡ください。