

各位

早春の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。この度、下記セミナーを開催する運びとなりましたのでご案内申し上げます。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

4/14  
SUN



# 楽しくてためになる 健康教育の実践セミナー 2019

健康づくりには、減量と運動習慣の獲得は欠かせません。しかし、「間食を減らすとストレスがたまる」「運動は疲れる」などと言われることもよくあります。「脂肪」と「筋肉」を極めて、性格タイプ別のアプローチをしてみませんか？

## 脂肪と筋肉 を極める

集中講義

1kg減らすのに 7500kcal 減はウソだった!?  
太っているのに異常がないのはなぜ? 筋肉を  
1kg 増やすと基礎代謝はどれくらい増える?  
筋肉ってどれくらい運動したら増えるの?...  
など、保健指導で役立つ情報を学びます。

ワークショップ

## 性格タイプ別 保健指導

対象者と馬が合う人もいれば、合わない人も。相手の性格タイプ(赤色・黄色・緑色・青色)を知れば、保健指導の幅は 4 倍に。苦手な対象者に対しても、性格タイプ別のダイエット法や運動療法を提案すればうまくいくかも。

### 講師陣

京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室室長  
NPO 法人 J-HOPE 副理事長

坂根 直樹  
松井 浩

★特別ゲスト★「入門! 自宅で大往生」著者 中村 伸一先生(サイン会あり!) →



日時: 平成 31 年 4 月 14 日(日)  
10:00 ~ 16:00 (受付 9:30 より)

場所: ウイングス京都 イベントホール  
京都市中京区東洞院通六角下る御射山町 262

参加費: 4,000 円(テキスト代込)

お申込・お問合せ

fushida-m@kyotoyobouigaku.or.jp

さんまの会事務局 ふしだ  
(京都予防医学センター健康推進係)

電話 075-811-9150 FAX 075-811-9138

お申込はメールかFAXで以下をご連絡下さい。

- ① お名前
- ② 職種
- ③ ご所属
- ④ 連絡先の Email アドレスまたは電話番号



阪急「烏丸」駅、地下鉄「四条」駅より徒歩約 5 分