

山口県健康管理士会 平成29年度活動報告書

山口県健康管理士会
会長兼事務局 高倉英恒

- ・平成 29 年 5 月 18 日(木) 13 時～16 時
- ・山口小郡ふれあいセンター (勉強会テーマ)AGE について
- ・食生活における糖化の恐ろしさと、機器による糖化数値の測定。

- ・平成 29 年 7 月 20 日(木) 13 時～16 時
- ・山口小郡ふれあいセンター (勉強会テーマ)ミトコンドリアについて
- ・ミトコンドリアが及ぼす老化と健康維持

- ・平成 29 年 9 月 14 日(木) 13 時～16 時
- ・山口小郡ふれあいセンター (勉強会テーマ)健康体操
- ・イスに座って出来る高齢者向けの健康体操実演。

- ・平成 29 年 11 月 9 日(木) 13 時～16 時
- ・山口小郡ふれあいセンター (勉強会テーマ)健康体操
- ・ゴムチューブを使いストレッチと筋トレの実演

- ・平成 30 年 1 月 18 日(木) 12 時～
- ・新年親睦食事会(山口市 山水園)
- ・新年親睦食事会を開催し数名の会員の皆様と楽しく美味しい食事を堪能しながら今年の計画を話し合いました。今年は、会員の皆様の得意分野を中心に発表。知識を共有し地域社会の健康寿命を延ばすお手伝いをし、医療費削減へ貢献したい思いで今年1年頑張りたいと思います

- ・平成 30 年 3 月 15 日(木) 13 時～16 時
- ・山口小郡ふれあいセンター (勉強会テーマ)姿勢が及ぼす健康について
- ・特にイスに座っている姿勢が重要である事の学習

以上、ご報告申し上げます。