



スポーツ講演会

無料

認知症予防と運動 ～健康長寿で楽しい暮らしを～

事前申込不要

2 月 14 日(土)

時間 14:00～15:30(開場 13:30)

会場 FSX ホール(市民芸術小ホール)

定員 270 名

主催 国立市スポーツ協会

共催 (公財)くにたち文化・スポーツ振興財団

講師 古田裕子氏(早稲田大学エクステンションセンター講師)

1959 年兵庫県生まれ。京都薬科大学薬学部卒業。

薬剤師、トレーナー、栄養アドバイザー。

サンフレッチェ広島、企業・自治体の健康管理アドバイザーとして活動。

早稲田大学講師を経て、介護予防のトータルコーディネイターとしても活動中。

著書には『中高年からの健康スポーツ入門読本』、『サプリメント活用事典』など。

<<テレビ出演>>

- ・NHK:「きょうの健康」
- ・TBS:「ドリーム・プレス社」

<<著 書>>

- ・骨を強くする運動 : (公財)健康体力づくり事業財団
- ・体脂肪と運動 : (公財)健康体力づくり事業財団
- ・行動変容と運動 <共著> : (公財)健康体力づくり事業財団
- ・中高年からの健康スポーツ入門読本 <共著> : (株)ぎょうせい
- ・すぐに役立つサプリメント活用事典 : (株)法研
- ・お父さんのためのダイエット読本 <部分監修> : 日本出版社