

健康サポーターになりませんか？

参加費無料！

地域住民の運動支援ワークショップ

来局者の中に、「運動をしなければいけないのだけれど、何をすればいいかわからない！」という患者さんはいませんか？「医師から筋肉を増やす運動をなさいと言われても実際どんな運動をどれくらいやればいいのかかわからない！」という患者さんはいませんか？

「地域住民の運動支援」ワークショップでは、東京女子体育大学の講師陣が、「毎日取り組める運動」をテーマに健康づくりに役立つ内容を実技を通じて指導・解説します。かかりつけ薬剤師として、地域住民の健康サポートに役立ててください。

たくさんの皆様のご参加をおまちしています。

日時 2023年 10月 15日（日） 12:30～17:00（受付 11:30～）

場所 東北医科薬科大学 小松島キャンパス 体育館

〒981-8558 宮城県仙台市青葉区小松島 4-4-1

プログラム

- ① 基本の姿勢作りと柔軟体操 秋山 エリカ 先生
- ② 1. エアロビクトレーニングの実際 丸尾 祐矢 先生
2. 筋膜リリースとコアトレーニング 井上 麻智子 先生
※プログラム 2-1 と 2-2 は 2 班に分かれて受講していただきます。振り分け結果は後日ご連絡いたします。
- ③ コンディショニングとコーディネーショントレーニングの実践 小野田 桂子 先生

研修修了証
を発行します

※詳細は別途プログラム参照

※このワークショップは研修認定薬剤師制度における単位交付の対象外です。
交通費等自己負担になります。昼食はこちらでの用意はありません。

共催：東京女子体育大学 / 東北医科薬科大学薬学部

仙台市薬剤師会 / 千葉大学薬学部 / 医療教育研究所