

# 蒲郡市医師会市民公開講座

## 健康を保つための食事と体操

### ～コロナに負けない体づくり～

**変更**

令和2年

主催：一般社団法人 蒲郡市医師会

共催：公益社団法人 愛知県医師会 / 蒲郡市

配信日時 **11月28日(土)** 14時30分～16時

「蒲郡市新型コロナウイルス感染症ガイドライン」に基づく警戒レベルが引き上げられたため、現地会場(参集型)での開催は中止となりました。オンライン(Zoom)のみの開催となりましたので、ご了承ください。



### Zoomに参加

(下記のURLまたは右のQRコードにてアクセスください)

<https://zoom.us/j/91446338379?pwd=WGk0N0hDY29kbElsL1RqZHQ1UnUrdz09>

ミーティング ID: **914 4633 8379** パスコード: **341887**

オンライン配信のため、都合によりプログラムの順番が変更される場合があります。



オンライン(Zoom)QRコード

### プログラム

#### ● 特別講演 「フレイルとその対策」

講師：国立長寿医療研究センター

老年内科部長・栄養管理部長・フレイル診療科医長

医師 佐竹 昭介 氏



【変更】

※コロナウイルスの感染状況により、事前録画での講演になる場合がございます。予めご了承ください。

#### ● 健康体操 「観光蒲郡の歌♪」に合わせて健康体操

【変更】NHK連続テレビ小説「エール」のモデルとなった古関裕而さんが作曲された「観光蒲郡の歌」(昭和25年制作)に合わせて、健康によい体操をご紹介します。



#### ● 健康ミニ講座

##### ① 「健康寿命の延伸のための食事と栄養」

講師 蒲郡市市民福祉部健康推進課 管理栄養士 千賀 典子 氏

##### ② 「フレイル予防のために！食生活・栄養編」

講師 株式会社 スギ薬局 管理栄養士 蔵座 明日香 氏



後日、ケーブルテレビ(三河湾ネットワーク)にて放映も予定しております

後援：蒲郡市歯科医師会/蒲郡市薬剤師会/蒲郡市社会福祉協議会/豊川保健所管内蒲郡栄養士会  
特別協力：株式会社スギ薬局/三河湾ネットワーク株式会社