

# 第11回 理学療法士によるスポーツ・地域支援研修会

## たるんだお腹どうにかしませんか？

～効果的な食事と運動を教えます～



スポンの上にお腹が乗っている

体重が増えてきている

なかなか運動が続かない

※ **上記チェック項目に1つでも  
当てはまったら要注意!**

定員 20名  
参加無料!!

日時：平成**29**年4月**15**日（**土**）

**13:30～16:00**（13:00受付開始）

場所：県民活動センター（けんかつ）多目的ホール

講師：荻原 佑佳梨、山本 泰弘、高田 彩子  
（伊奈病院リハビリテーション科 理学療法士）

内容：①体重増加による危険性について  
②筋肉を保つ食事・栄養・運動について  
③効果的な筋力トレーニング（実技込み）

※動きやすい服装でお願いします。  
また、お持ちの方はメジャーを持参ください。

対象：40歳以上の男女



### 【申込み方法】

氏名 年齢 性別 代表者電話番号 を記入の上メール、または裏面のFAX専用申込用紙にてお申し込みください。

メール：[kensyu@inahp.saitama.jp](mailto:kensyu@inahp.saitama.jp) FAX：[048-720-1140](tel:048-720-1140)

※お電話でのお申し込みはご遠慮ください。



お問合せ 伊奈病院リハビリテーション科 鈴木・山本まで  
TEL：[048-721-3692](tel:048-721-3692)（月～金 9～17時）

主催：伊奈病院リハビリテーション科 共催：日本スポーツリハビリテーション学会

第11回 理学療法士によるスポーツ・地域支援研修会

「たるんだお腹どうにかしませんか？」

～効果的な食事と運動を教えます～

## FAX専用申込用紙

FAX番号：048 - 720 - 1140

代表者氏名	電話番号	メールアドレス

	参加者氏名	性別	年齢	チラシ・ポスターに記載している内容（①・②・③）で1番気になる内容はどれですか？番号をお書きください。
1		男・女	歳	
2		男・女	歳	
3		男・女	歳	
4		男・女	歳	
5		男・女	歳	

※記入欄が足りない場合はコピーしてご使用ください。

受付完了後、代表者の方に受講の可否についてご連絡させていただきます。

定員に達しました場合、受講人数を制限させていただく場合がございますのであらかじめご了承ください。