

香川短期大学生活文化学科食物栄養専攻「ロコモ予防研修会」

1. 日 時：平成 30 年 2 月 11 日（日）9:30～

2. 場 所：香川短期大学食物栄養棟

3. 日 程：

9:00～ 受付

9:20～ 開催のあいさつ

9:30～11:00 講演「いつまでも 自分らしく生活を続けてゆきたい

日々の生活で取組める健康のための智慧と技」

講師：女性の健康のための NPO 法人 HAP 理事長 宮原富士子先生

11:00～11:10 休憩（血圧測定）

11:10～11:30 ロコモ予防体操指導 宮原富士子先生 香川短大スタッフお手伝い

11:30～12:30 希望者

○身体測定（体重、身長）

○ロコモ度テスト（立ち上がりテスト・2 ステップテスト）香川短大スタッフ

11:30～13:30 ランチづくり・試食

「みんなで楽しく作って食べようプチランチ！～パン生地にトッピング～」

香川短大スタッフ

13:30 終了

4. 対象者：香川短大ロコモ予防プロジェクト参加者 約 40 名

5. その他

①食事調査（BDHQ）、ロコモ 25 は調査用紙を事前に配布