



# 奈良県健康ステーション(橿原)

## 開設1周年記念イベントご案内

奈良県健康ステーション(橿原)は開設1周年を迎えます。おかげさまでこれまでに、4万人以上の方にご利用いただきました。1年間を振り返り、また感謝を込めて記念イベントを開催します。お誘い合わせの上お越しく下さい!

日時 **平成27年3月1日(日)**  
午後2時~4時 ※受付開始午後1時30分  
場所 橿原市商工経済会館7階 中ホール  
対象 **先着200名**  
事前申し込み不要、参加費無料



近鉄橿原神宮前駅東出口徒歩すぐ。  
駐車場はありません。公共交通機関をご利用下さい。

### 【第一部 おでかけ健康法実践セミナー】



講師：東京都健康長寿医療センター研究所副部長  
奈良県健康ステーションアドバイザー  
医学博士 青柳幸利さん

おでかけ健康法の実践方法に加え、出演されたNHK「ためしてガッテン」で紹介された「運動・体温・睡眠の関係」についてお話いただきます。

### 【第二部 私のおでかけ健康法 事例発表会】

進行：橿原健康スポーツクラブ 前川妙子マネジャー  
事例発表者：おでかけ健康法を実践されているみなさん

健康ステーションには「血圧が下がった」「出かけるのが楽しみになった」などの声が多く集まっています。おでかけ健康法を1年間毎日実践されているみなさんの実践方法やその成果をご披露いただきます。



転倒予防靴下もあたるよ☆



第二部終了後、お楽しみ抽選会を行います!



主催：奈良県健康福祉部健康づくり推進課  
問い合わせ先：0742(27)8682