

Get100宣言

100歳まで健康で美しく  
過ごすための講演と体験

第2回

# ぐんま 健康寿命 延伸フォーラム

コロナ禍で身体が  
なまっていませんか？

普段の食事  
食べ過ぎですよ！

会場にお越しの方  
群馬ヤクルト様より  
プレゼントがあります！

群馬県民の健康寿命全国一

会場150名 事前予約制

※座席は会場定員の半数、間隔を空けてお座りいただきます

オンライン視聴  
同時開催

11月23日 2021年 火祝

高崎市総合福祉センター  
たまごホール

受付 13:30 開会 14:00 閉会 16:00

参加費 会員 500円、一般 1000円  
※オンライン視聴も同様

第1部

## グラムで整えるパーフェクトメニュー ～長寿は食事から～



認定NPO法人ヘルスプロモーションセンター理事長  
佐藤和子

いつ、何を、どれだけ、どのように食べるかで健康  
は左右される。  
「正しい食生活」について解説します。

第2部

## 40代から知って得する健康法 ～自分の体力を測ろう！～

東前橋整形外科病院 理事長  
釜谷邦夫

コロナ禍で活動を制限されること2年、まだこれから  
第6波が来る。まず自分の体力を知る、そして  
with coronaへ皆で運動、イベント参加しよう。



第3部

## 各種体験コーナー

- ・体組成計診断  
理学療法士による、体組成計を用いた  
筋肉量・骨密度量の相談会
- ・筋肉量増進及び脳の活性化器具の体験 (SIXPAD)
- ・足筋力年齢測定 (吉田大祐スポーツトレーナー)
- ・デジタル計りを使用したメニュー実践体験



など盛りだくさん!!

特別  
参加

群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課様より

群馬県公式アプリ G-walk+  
G-walk+ について

協会HPよりアクセス

申込方法は裏面を  
ご覧ください

Web申込が  
お勧めです!



## 申し込み・入金方法

会場定員150名、オンライン視聴同時開催 事前予約制  
参加費:会員500円、一般1000円

### ①電話・FAX

#### 電話

日本健康文化協会 事務所 (平日10:00~15:00)  
電話番号: **027-212-7311**

お電話の際に、

①お名前 ②電話番号 ③参加人数 ④会員/一般区分  
をお伝えください。

#### FAX

ファックス番号: **027-212-7311**  
下記記入欄にお名前等ご記入いただき、お送りください。

**代金は、当日現金をお持ちください。**

### ②WEB予約 オススメ!

★予約から入金まで済ませられます!

※オンライン視聴の方

WEB予約のみです。動画は翌日以降に配信します。

下記QRコードを読んで、予約を進めてください。

入金方法:クレジット、コンビニ支払い、ATM

※コンビニ支払いの場合、手数料220円が別途発生します。

会場の方



オンライン視聴の方



<https://kenbunforum2kaijo.peatix.com>

<https://kenbunforum2online.peatix.com>

日本健康文化協会ホームページからも  
WEB予約にお進みいただけます。

<https://jhca100.net/>

## 会場 高崎市総合福祉センター たまごホール

〒370-0065 群馬県高崎市末広町115-1



駐車場  
280台

### ★感染対策にご協力ください★



検温・消毒・  
マスク着用



37.5度以上



咳・嗅覚障害・味  
覚障害のある方



身近に感染者  
のいる方



過去2週間以内  
に出国制限のある  
国への訪問歴



LINEはじめました!

友だち追加をお願いします!!

- 当協会が開催する健康セミナー・ウォーキング等のイベント情報をお届けします!
- 当協会のお知らせ・健康情報など



@187pbuub

主催 NPO法人日本健康文化協会



協会HPはこちら!  
<https://jhca100.net>

日本健康文化協会 検索

Facebook、Twitter、  
ブログ、Youtubeやっています!



人も地球も健康に

**Yakult**

美と健康の提供

**ELEGANCE  
GROUP**

FAXの方 **027-212-7311** 枠内をご記入いただき、FAX を送信してください。

フリガナ		電話番号	申込人数	会員	人
お名前				一般	人