

忙しくても
できる！

申込制

先着 100名

若者から高齢者まで ピンピンコロリを叶えるために

～働き世代から長く続けるセルフケア～

10月6日(月) 13:30 - 15:00

湯沢ロイヤルホテル (湯沢市田町二丁目 2-38)



特別に運動の時間を確保しなくても、隙間時間や毎日の生活場面で
気軽に取り組める、器具なしでできる運動を紹介します。

参加
無料

こんな人に
おすすめです

- ✓ 健康に関心がある
- ✓ 運動不足だと感じている
- ✓ 忙しくて運動時間が取れない
- ✓ 新たな健康習慣を始めたい

こがねや たみこ

講師：小金屋 民子 氏 雄物川クリニック 作業療法士



平成16年に作業療法士の資格取得後、病院や老人保健施設に勤務。
令和4年 秋田県作業療法士会地域支援事業推進部 湯沢雄勝地区長就任
令和7年 秋田県作業療法士会地域支援事業推進部 南部ブロック長就任
令和7年4月～雄物川クリニック 健康経営支援事業リーダーとして勤務
訪問リハビリ、地域支援事業、健康経営支援事業を行っている

講演会終了後 健康測定会を実施します

指先や手のひらで簡単に測定！

- ・血管年齢測定
- ・ベジチェック (推定野菜摂取量測定)

講演会の
参加者
限定

湯沢市は明治安田生命保険相互会社と健康増進に関する連携協定を結んでいます

お問合せ・お申し込み
湯沢市健康対策課

・電話：0183-73-2124
(平日 8:30～17:15)

・WEB：

