

(令和6年11月18日発表)

介護予防講演会の開催

◆アピールポイント	●静岡市では健やかな高齢期を過ごしていただくために筋力アップ、脳活性化、口腔ケア、栄養、社会活動の5つの柱を軸に介護予防を進めています。 ●今回は介護予防活動がより一層、効果的かつ充実したものになるよう「運動効果を高めるために重要な食事」を取り上げます。 ●講演会ではテレビで活躍中の料理研究家 <u>浜内千波（はまうちちなみ）氏</u>等を招き、食事の摂り方、調理法など明日から取り組めるヒントをいただきます。
◆日時・期間	令和6年11月22日（金）13時～16時（開場12時30分）
◆場所	静岡県コンベンションアーツセンター グランシップ 中ホール「大地」（駿河区東静岡二丁目3番1号）
◆内容など	13時 開演 13時10分～ 第1部 <u>溝田友里（みぞたゆり）氏</u>による講演会 テーマ：「おいしく・楽しく・運動効果を高めよう」 14時10分～ 第2部 <u>浜内千波（はまうちちなみ）氏</u>による講演会 テーマ：「いつまでも元気に動ける食べ方」 15時15分～ 第3部 声楽家 <u>佐藤美奈子（さとうみなこ）氏</u>による リサイタル 内容：ストレスケアに繋がる心和む歌唱 15時45分 終演
◆対象・人数	市民500人（事前申込み・すでに定員に達しています）

別紙資料 (有) ・ 無

是非、取材をお願いします。

【問合せ】

地域リハビリテーション推進センター
（葵区城東町）

担当 板倉・寺本

電話 054-249-3182



令和6年度

介護予防講演会

入場
無料

介護予防の運動や効果を高めるために重要な食事について学んでみませんか



第1部 13:10～ 「おいしく・楽しく・運動効果を高めよう」

静岡市民の傾向を踏まえた高齢期の栄養摂取について解説します。

溝田 友里

静岡社会健康医学大学院大学 准教授



TV料理番組に
多数出演中



第2部 14:10～ 「いつまでも元気に動ける食べ方について」

浜内 千波

ファミリークッキングスクール 料理研究家



第3部 15:15～ 声楽家によるリサイタル

ストレスケアに繋がる心とむ歌唱をお楽しみください。

佐藤美奈子

声楽家



司会

長谷川 玲子

フリーアナウンサー



令和6年 **11月22日** (金) 13:00～16:00 (開場 12:30)

グランシップ 中ホール「大地」 駿河区東静岡2丁目3番1号

主催 静岡市地域リハビリテーション推進センター
対象者 静岡市内在住で関心のある方 500人 (申込順：定員になり次第締切)
申込方法 静岡市コールセンターへお申込みください。
平日 8:00～20:00、土日祝 8:00～17:00
申込期間 令和6年10月10日(木)～11月1日(金)

申込先

☎ 054-200-4894

◆ 講師 ◆



溝田友里 *Yuri Mizota*

公立大学法人 静岡社会健康医学大学院大学 准教授、厚生労働省 健康・生活衛生局及び医政局 参与。東京大学大学院医学系研究科にて保健学博士号を取得。東京大学社会科学研究所、国立がん研究センター健康増進科学研究室・室長を経て、厚生労働省に出向し、健康日本21やコロナワクチン等の広報・リスクコミュニケーションを担当し、2022年4月より現職。テレビ・ラジオ・講演会等、多岐にわたり活躍中。



浜内千波 *Chinami Hamauchi*

大阪成蹊女子短期大学 栄養科卒業。『家庭料理をちゃんと伝えたい』……という思いで、料理教室を主宰。『料理は、もっともっと夢のある楽しいもの』をモットーに、テレビ番組や料理ビデオの出演、講演会、雑誌や書籍の執筆活動、各種料理講習会への参画を積極的に行う。食材の味を生かした料理、野菜料理は特に定評がある。



佐藤美奈子 *Minako Sato*

静岡市出身 富士市在住。武蔵野音楽大学 音楽学部 声楽学科卒業。シャンソン歌唱免許状取得、静岡県オペラ協会会員、静岡サレジオ非常勤講師、演奏活動の他、学校・講座での指導も行っている。声楽・シャンソン・カンツォーネ・ミュージカルソングから歌謡曲までジャンルに拘らない演奏が得意。「万里の長城国際音楽コンクール」準優勝、アジア国際音楽フェスティバル」優秀賞等、多数受賞。

◆ 司会 ◆

長谷川玲子 *Reiko Hasegawa*

静岡市出身 静岡県立大学卒業後、静岡放送株式会社に入社。アナウンサー、報道記者として9年間勤務し、「SBSテレビタリ」キャスターなど数多くのテレビ・ラジオに出演。全国発となるフリーアナウンサーによる共同組合「舎鐘（しゃべる）」を設立し、静岡県知事褒章受賞。現在フリーアナウンサーとのほか、研修講師としても活躍中。



会場案内



グランシップ 中ホール「大地」

静岡市駿河区東静岡二丁目3番1号

◆ JR でお越しの場合

東静岡駅南口から
メインエントランスまで
徒歩約5分

◆ 静岡鉄道でお越しの場合

長沼駅から徒歩約 12 分

※公共交通機関のご利用にご協力をお願い致します

お
問
合
せ

静岡市地域リハビリテーション推進センター

葵区城東町 24 番 1 号 城東福祉エリア保健福祉複合棟 2 階

☎ (054) 249-3182



静岡市保健長寿・誰もが活躍のまちづくり専用 Web サイト

