



信州メディビットネット

秋の健康イベントカレンダー2019

健康講座

健康まんまる◎広場

「フレイル」ってなんだろう？

～老化に負けないための新キーワード！～



講師：信州メディビットネット
代表 内科医 小手川 直史

1 in 松本市民活動フェスタ

と き：10/13 (日) 13時～14時
と ころ：松本市民活動サポートセンター

2 in 世界健康首都会議

と き：10/16 (水) 15時～16時
と ころ：Mウイング 3-1 会議室

※①と②の講座内容は同じです

理学療法士による『フレイル体操』もありません！



かるたワークショップ

親子で参加できる「信州健康かるた」の制作ワークショップです。

3 『君のことが「かるた」になる！』

in リレー・フォー・ライフ 2019 信州まつもと

と き：9/7 (土) 14時～16時
と ころ：やまびこドーム



4 『おやこ de 健康教室』

in 松本市民活動フェスタ

と き：10/13 (日) 14時～15時
と ころ：松本市民活動サポートセンター

5 『あなたの絵がかるたになる！』

松本市『いい医療の日』特別企画

要申込

※メールまたはFAXでお申し込みください

と き：11/9 (土) 10時30分～12時 / 13時30分～15時
と ころ：松本市美術館 市民アトリエ

健康年齢ピック

定期開催中

自分の体を知ろう！

骨年齢、肺年齢、血管年齢、筋力年齢、体内年齢を測定して実年齢と比較し、その合計がより若い方が「健康上位」となる体験型健康イベントです。



6 in 松本第33回健康フェスティバル

と き：9/29 (日) 10時～15時
と ころ：イオンモール松本

※次回の予定はホームページをご確認ください

町会や会社などで健康講座をお考えの方へ

講師紹介サービスも あります！

「自分の睡眠を見つめてみよう ～睡眠と健康の関係について～」

日 時：10月27日 (日) 9:45～11:30
会 場：松原地区公民館 ※要申込 (57-2322 まで)
講 師：ひろ内科クリニック 院長 八重樫 弘信氏



9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

主催：信州メディビットネット

TEL/FAX 0263-75-6815

メール hello@medibito.net

長野県民向け健康情報 Web サイト 信州まんまる広場

検索