



令和2年1月6日

報道機関 各位

国立市役所市長室広報・広聴係

### 健康づくりに関する講演会のご案内

- 1 「始めませんか たった5分の体操で動きやすいカラダづくり」開催
- 2 「たばこと健康 今からでも遅くない禁煙の取組み」開催

費用  
無料

市では、皆さまの健やかな毎日を応援するため、健康に関する各種イベントを開催しています。

そこで、下記のとおり①と②のイベントを開催します。

ぜひ、貴媒体での告知および取材・掲載方、お願いいたします。

### 記

- 1 講演会「始めませんか たった5分の体操で動きやすいカラダづくり」について

■内容：ストレッチ体操と音楽にあわせた体操を行い、全身をほぐして動きやすい体づくりをめざすための講演会です（いずに座ったままでも可）。地域のグループでも、おひとりでも参加できます。当日は、考案者である新体操元オリンピック日本代表の秋山エリカ先生による「くにたちオリジナル体操」の解説と実演もあります。

■日時：1月27日（月）午前10時～11時30分（開場：9時30分）

■場所：くにたち福祉会館4階 大ホール（国立市富士見台2-38-5）

■講師：秋山 エリカ氏（東京女子体育大学 教授）



■定員：80名（申込先着順）

■申込：1月6日（月）～17日（金）に、①氏名（ふりがな）②年齢③住所④電話番号⑤手話通訳希望・車いすの有無を、以下の問い合わせ先まで電話またはファクスでお申し込みください（複数名の場合は全員明記）。

## 2 講演会「たばこと健康 今からでも遅くない禁煙の取組み」について

■内容：「たばこは体に悪いと聞いていても、どう悪いのか？」「原因の90%が、たばこといわれるCOPDという病気はなにか」、また、近年登場している加熱式たばこなどについて学べる講演会です。東京都受動喫煙防止条例も、本年4月から完全施行となります。新年の始まりに、「喫煙による害のない体づくりとまちづくり」について考えましょう。

■日時：2月5日（水）午後2時～3時30分（開場：1時30分）

■場所：くにたち市民芸術小ホール 地下スタジオ（国立市富士見台2-48-1）

■講師：しもだいら ひでお 下平 秀夫氏（帝京大学薬学部 教授）

■定員：70名（申込先着順）

■申込 1月6日（月）～24日（金）に、①氏名（ふりがな）②年齢③住所④電話番号⑤手話通訳希望・車いすの有無を、以下の問い合わせ先まで電話またはファクスでお申し込みください（複数名の場合は全員明記）。

問い合わせ

国立市健康福祉部 健康増進課保健センター

TEL：042-572-6111

FAX：042-574-3930