

# しなやかなカラダづくりと食生活

「しなやかなカラダ」とは体の筋力と柔軟性が保たれた体をいうそうです。  
普段の生活の中で手軽にできる運動と食生活について楽しく学んで、さあ「しなやかなカラダづくり」を始めましょう★



講師：理学療法士 宗石 由貴

1986年生まれ(29歳)  
2009年 土佐リハビリテーションカレッジ卒業 人間総合科学大学卒業  
2009年 姫路赤十字病院入職  
2012年 訪問看護ステーションドリームチーム入職  
2013年 RKC調理師学校卒業



講師：理学療法士 吉良 健司

1970年生まれ(45歳)  
1992年 高知リハビリテーション学院卒業 佛教大学卒業  
1992年 近森リハビリテーション病院入職  
1999年 たいとう診療所入職  
2003年 筑波大学大学院修士課程修了  
2006年 在宅りはびり研究所設立  
2007年 株式会社らいさす設立  
2008年 訪問看護ステーションドリームチーム開業

NPO法人 食と健康を学ぶ会は、食を通じた健康作りに関する事業に取り組み、地域に貢献できる医療・介護・保健・福祉・食育に関する事業などを通じて県民の生活の質の向上を図り、公益の増進に寄与することを目的として活動しています。

[日時] 平成27年5月31日(日) PM1:00~3:00

午後12時30分開場

[会場] RKC調理師学校

右記地図参照

高知市南久万58-1※駐車場(50台ぐらい可)あります

公共交通機関をご利用の方は

とさでん交通バス

観月坂中央行き、万々行き、鳥越行き、円行寺行きに乗車  
バス停「宗安寺分岐」で下車、万々交差点右折 徒歩約5分

JR円行寺口駅下車

万々商店街を北へ、万々交差点右折 徒歩約15分

※日曜日なので普段の時刻表と変わります。ご確認ください。



主催 特定非営利活動法人 食と健康を学ぶ会

後援 (予定) 高知県、高知県医師会、高知県看護協会、高知県国民健康保険団体連合会、高知県栄養士会、RKC調理師学校、高知県社会福祉協議会

参加希望者は5月22日(金)までに

裏面申込用紙 をFAXまたはメールにてお申し込みください。