

なごみ先生の健康講座 第2回



# 「転ばないカラダをつくろう」

～転倒予防のちょこっとエクササイズ～

毎日手軽にできる運動で人気のなごみ先生の健康講座。今回のテーマは「転倒防止」です。最近つまずきやすい、筋肉の衰えを感じる、そんなあなたはぜひ！転ばないカラダをつくる習慣を身につけましょう！

**日時** 1月31日（土）午後2時～3時30分

**会場** 成田図書館 2階集会室

**講師** 金沢和味さん（健康運動指導士 管理栄養士）

**定員** 25名（事前申込み）

**申込み** 1月11日（日）から  
カウンター、または電話で受付開始

かなざわかずみ  
金沢和味さん（通称 なごみ先生）  
ヘルスケアコンサルタント（健康運動指導士/管理栄養士）

企業や教育機関で栄養学や運動生理学に基づく健康コンサルティングやダイエット指導を行っている。その活動は、企画・実演・執筆と幅広く、明るくポジティブなパーソナリティーで、あらゆる世代から支持を得ている。