



北海道科学大学、同短期大学部、北海道薬科大学、小樽市 共催

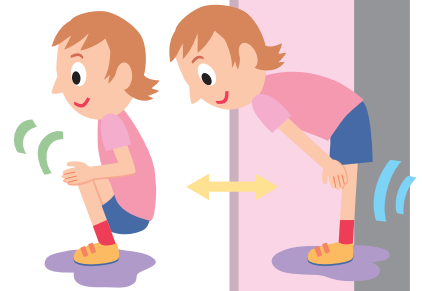
第1回市民公開講座

「健やかに生き生きと暮らす」



日時 平成28年1月30日(土)
午後1時～3時30分

場所 小樽市立病院2階講堂
(小樽市若松1-1-1)



第1部

「健康寿命を長く保とう！ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防」

講師：北海道科学大学保健医療学部看護学科 准教授 松原三智子氏
(寒地ヒューマンサポートシステム研究所)

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をロコモティブシンドロームといいます。進行すると介護が必要となるリスクが高くなります。いつまでも自分の足で歩き続けるためにロコモティブシンドロームを予防し、健康寿命を長く保つための秘訣をお話します。

第2部「薬とハーブとサプリメントの話」

講師：北海道薬科大学 准教授 山下浩氏

日常生活で「生薬」「漢方」「サプリメント」などの単語を目にする機会は少なくありません。でも、記事や広告で「漢方・生薬」という言葉が魔法のごとく使われていたりしませんか？そもそも漢方薬・生薬・薬用植物（ハーブ）ってどんな違いがあるのでしょうか？食生活でも使われる薬用植物なども紹介します。



参加料 無料

定員 50人(先着)

申し込み 小樽市総務部企画政策室へ

電話 0134-32-4111 内線 274

★駐車場の御案内★

小樽市立病院の駐車場を御利用いただけます(1日100円)。当日、駐車券を受付へ御提示ください。