

秋の

健康まつり

～ココロとカラダを整えよう～

参加費無料

事前申し込み不要

上履き不要

住み慣れた地域でより良い生活が送れるよう、ご自身のココロとカラダの状態を知り、専門家より栄養・運動・ココロのケア等を体験から学んでいただく企画をしました。
当センターやケアプラザの相談コーナーの他、AI(人工知能)による歩行分析、タブレットを用いた認知機能検査(*先着6名)等、各種の測定コーナーも併設します。

日時 **11月12日(土)**
9:20～11:30
(受付 9:00～)



*新型コロナウイルスの感染状況によっては、開催を中止する場合があります。

場所 **神奈川県立精神医療センター体育館**

第1部

医師

みんなで健康になる秘訣について

【ミニ講座】

管理栄養士

カラダ作りの基となる栄養摂取について

作業療法士

アタマを使いながら運動するコグニサイズをご紹介します

公認心理師

瞑想を通してココロを整えるマインドフルネスをご紹介します

第2部

【体験・測定】

・各種測定・AIによる歩行分析
・栄養クイズ・コグニサイズ体験
・個別相談

マインドフルネス体験①

マインドフルネス体験②

事務局・お問合せ先

○事務局 神奈川県立精神医療センター デイ・ケア科 村田

○お問い合わせ先 045-822-0241(代表)

主催 神奈川県立精神医療センター 共催 横浜市芹が谷地域ケアプラザ

協力 港南区役所福祉保健課健康づくり係 横浜市港南区社会福祉協議会 (株)ヤマシタ

