



一般社団法人 横須賀市薬剤師会

薬と健康の週間

～快眠でストレスケア～

日時：平成29年11月19日(日) 10:00～16:00

場所：ヴェルクよこすか 6F ホール

午前部 ((開場9:30) 10:00～12:00)

講演 「快眠でストレスケア」

講師 永松俊哉先生

<略歴> 公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 所長 博士(保健学)

<専門> 運動生理学 健康科学

<主な活動>

運動やスポーツが体力や健康に及ぼす影響について研究を行っている。

近年は、からだの健康のみならず、大きな社会問題になりつつある

こころの健康問題、特に抑うつ、ストレス、睡眠に関する研究に取り組んでいる。

<著書>

「運動とメンタルヘルス ～心の健康に運動はどう関わるか～」

「ポジティブ脳に切り替えるストレッチ」など

午後部 (13:00～16:00)

測定コーナー

骨の健康度(骨密度)チェック、血糖値・体脂肪率・血圧などのチェック、手の洗浄度チェック(洗い残しがわかります)

薬の相談コーナー

お薬の相談を受け付けております。

いつも服用されているお薬や、

お薬手帳をお持ちください。

栄養士も相談を受け付けます。

ミニヨーガ療法体験

椅子に座ったどなたにでもできるヨーガです。

※全行程申し込みは不要・無料です

※満員になり次第入場を制限させていただく

場合があります

主催

一般社団法人横須賀市薬剤師会

〒238-0006 横須賀市日の出町2-3-2
TEL:046-823-8832 FAX:046-827-4559
ホームページ: <http://www.y-pa.or.jp>

時間内出入り自由 混雑が予想されます
14:30以降混雑緩和される傾向が有ります

周辺ご案内図

