

第一回県民健康公開講座

「メタボ対策は元気づくりから」

入場無料

平成21年2月1日(日)10時～16時

沖縄県立武道館アリーナ棟

※駐車場に限りがありますので、バス・モノレール等をご利用ください。

※軽く運動ができるような軽装でお越しただければ幸いです。

総合司会：小波津正光（まーちゃん：FECオフィス）

10:00～基調講演「ポッコリお腹は、ポックリ逝く！」

講師：久高 学 先生（那覇市立病院 外科部長）



10:40～座談会「メタボ対策は元気づくりから」

座長：田仲秀明 先生（田仲医院 院長、沖縄メタボリックワーキング代表）
コメンテーター：久高 学（那覇市立病院）、藤木勇人（うちな～噺家）、中尾和子（健康大使）、
山城麗子（沖縄県支部長）、日本健康運動指導士会九州ブロック会代表

12:10～県民体操「Let'sフキ体操」

リードインストラクター：酒井由子、他5名



12:30～休憩（昼食及び各種フースをお楽しみください）

13:30～文化講演「うちな～発、心も身体もちゅうさんのWA！」

講師：藤木勇人（うちな～噺家）



14:30～県民体操「Let'sフキ体操」

リードインストラクター：酒井由子、他5名



14:50～スペシャルプログラム「イスを使った楽しい運動」

講師：中尾和子 先生
（健康大使・中尾クラブ主宰・健康運動指導士）

※フースコーナーでは、健康チェック（血圧、体脂肪測定、骨密度測定、血管年齢測定）、健康相談コーナー（保健相談、栄養相談、運動相談）、健康運動指導士による各種エクササイズ（ヨガ、ジャズダンス、体力測定等）の体験ができます。

◆主催：NPO法人日本健康運動指導士会沖縄県支部

- ◆共催：NPO法人日本健康運動指導士会（本部・九州ブロック会）、（財）沖縄県医療福祉事業団、（社）沖縄県看護協会、（社）沖縄県栄養士会、（社）沖縄県臨床検査技師会、保健指導向上委員会（順不同）
- ◆後援：沖縄県、（社）沖縄県医師会、（社）沖縄県歯科医師会、沖縄メタボリックワーキング、琉球大学長寿科学研究プロジェクト、名桜大学、SOLA沖縄学園、沖縄ココ・コーラボトリング（株）、（株）沖縄ポッカコーポレーション、沖縄明治乳業（株）、（株）大塚製薬、（株）ファイザー、沖縄ヤクルト（株）、NHK沖縄放送局、琉球放送、沖縄テレビ、琉球朝日放送、沖縄ケーブルテレビ、沖縄タイムス社、琉球新報社、FM 沖縄、FM 21、FM レキオ（順不同）
- ◆協力：琉球光和（株）、沖縄県赤十字血液センター、東京法規出版（順不同）



健康おきなわ21

当会は、チャージングおきなわ応援団として県民の健康づくりを応援いたします。

10分間エクササイズ

DVD好評
発売中!

運動不足を解消!

Let's! プチ体操

健康を願うすべての人へ
～「いつでも」「どこでも」「だれでも」できるエクササイズ～

プチ体操の3つのポイント

ポイント①

耳慣れた琉球
調の音楽で体を
動かす!



ポイント②

手軽にどこでも
気軽に運動!

ポイント③

体力に自信が
ない人にもお勧め!



Let's! プチ体操①

遊酸素運動

10分間エクササイズ!
ご自宅で誰でも無理なく
有酸素運動が楽しめます。

Let's! プチ体操②

優酸素運動

身体と呼吸を一つにした動
作で身体を内側から変え
てくれるような有酸素運動
です。

Let's! プチ体操③

簡単筋トレ体操

年齢や体力に関係なく、誰
でも気軽に始められる5種
目の筋トレ体操です。

Let's! プチ体操④

ストレッチ体操

難しい姿勢、つらい姿勢は
ありません。どなたでも安
心して出来るストレッチ体
操です。

- ◆「Let'sプチ体操①～④」DVD映像(各10分間;合計40分間)
- ◆出演・指導: NPO法人日本健康運動指導士会沖縄県支部体操委員会
- ◆製作: RBCビジョン
- ◆著作・発行: NPO法人日本健康運動指導士会沖縄県支部

発行: NPO法人日本健康運動指導士会沖縄県支部