

身体の専門家から学ぶ! 人生100年時代、健康なカラダを作るための講座

理学療法士×管理栄養士が末永く健康でいるためのノウハウをお伝えします!!

講座内容

人生100年時代、1日でも永く健康なカラダで居る為に、理学療法士と管理栄養士がその秘訣を直接お伝えします。

理学療法士からは、腰痛や膝痛を解決する講義や体操、正しい靴の選び方など、管理栄養士からは、フレイル(身体の虚弱)を防ぐための栄養と食事の考え方についてお伝えします。

期 間	5月16日～6月13日	受講料	6,000円
曜 日	木曜日	定 員	30名
時 間	13:30～15:30	会 場	横浜・関内キャンパス
回 数	全3回	持ち物	筆記用具
教 材	講師が毎回レジュメやプリントを用意します。		

講座スケジュール

回数	日 程	内 容	担当講師
1	5月16日 (木)	足と靴の基本知識とケア方法 (足を整える体操実技あり) 末永く元気である為には、身体の土台となる『足』がとても重要です。足の外科出身の理学療法士から普段聞く事の出来ない足のケア方法から正しい靴の選び方をお伝え致します。	山下 侑哉
2	5月30日 (木)	身体のお悩みを解決する! ? 正しい姿勢や障がいが少ない身体とは? ? 肩こり、四十肩、腰痛、膝痛、股関節痛などにお困りの方におススメ! どの症状にも、必ず原因があります。なぜお身体に不調が生じるのか? そんな疑問が解決できる、必見の内容となっています。	新田 智裕
3	6月13日 (木)	フレイル(身体の虚弱) 予防!! 管理栄養士が伝えるバランスの良い食事とは? ? 皆様の食事は、ほんとにバランスの良い食事ですか? ? 栄養について正しい知識をお持ちですか? ? 管理栄養士が皆様が抱える食事や栄養についてのお悩みに答えます!!	金子 隼士

講師紹介



新田 智裕(にしたともひろ)

株式会社 NITTA JAPAN 代表取締役 理学療法士

横浜市青葉区で、食とリハビリでフレイルを予防するサービスBALENAを運営。身体の話、リハビリと栄養の話など、年間で70本以上市民向け講座を実施している。(株)アシックス商事と連携し、足のケアと靴のフィッティングの重要性についても啓発している。0歳から105歳まで幅広くリハビリ対応した経験をもつ柔軟性が武器です。



山下 侑哉(やました ゆうや)

株式会社 NITTA JAPAN 取締役 理学療法士

BALENAの副代表で、足と靴のケアについて、年間数十回の講演会を実施している。中高齢期の方々から絶大な人気を誇る理学療法士で、エビデンスを大切にしながらも、一般市民にわかりやすく丁寧な講座が好評いただいています。



金子 隼士(かねこ はやと)

株式会社 NITTA JAPAN 管理栄養士

管理栄養士としてのキャリアを活かし、大手企業への献立の提案や食品の開発まで手がける凄腕の管理栄養士。栄養や食事・調理についても深い知識を持ち、栄養に関する講演会から料理教室など多彩なイベントを実施しています。