

第13回 まちだ市民セミナー

日時：平成31年3月10日(日)
午後2:00～4:00(予定)

入場
無料

場所：町田市民フォーラム3階 ホール
町田市原町田4-9-8

要約筆記

運動しろって言われたけど…
～どうやってカラダをうごかすの?～

**ココロが動きたくなる
カラダに美味しい**



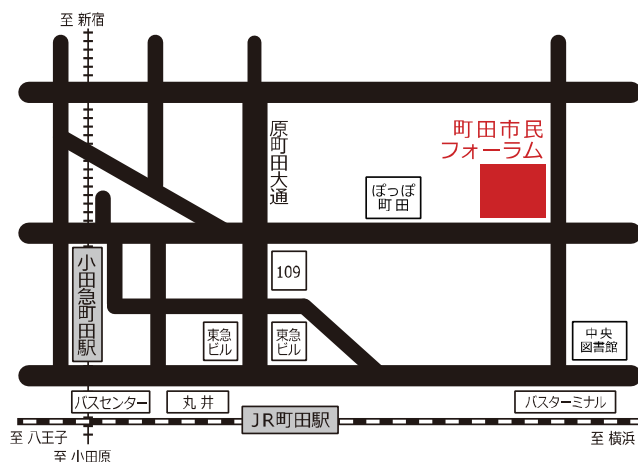
運動のコツを伝授!

東京医科大学八王子医療センター
糖尿病・内分泌・代謝内科
理学療法士

あまがわ としひろ
天川 淑宏 氏

運動をすると筋肉への刺激によりマイオカイン(myokine)という物質が内分泌され、お薬と同様な働きをすることで注目されています。たとえば糖尿病治療における運動療法は、単なるエネルギー消費を目的とするばかりでなく、年齢を問わず良質な骨格筋を身につけ糖代謝の改善を図ることが主流となっています。良質な骨格筋をつくるのは、頑張るで行う運動でなく、ココロにもカラダにも美味しいと感じる運動です。皆さんが実践しやすい運動のコツを伝授します。

小田急線町田駅(東口)より徒歩8分
JR横浜線町田駅より徒歩5分



定員：先着180名です。申し込みはお早めどうぞ!

申込先：2月5日(火)正午～3月5日(火)

電話で町田市イベントダイヤル(☎042-724-5656)へ

受付時間 午前7:00～午後7:00

町田市ホームページ イベント申込システム
24時間ウェブ受付可 イベントコード：「190205H」

共催 一般社団法人町田市医師会・町田市

後援 公益社団法人東京都町田市歯科医師会・一般社団法人町田市薬剤師会
社会福祉法人町田市社会福祉協議会・町田市農業協同組合
警視庁 町田警察署・東京消防庁 町田消防署
一般社団法人町田市介護サービスネットワーク町田市介護人材開発センター

※公共の交通機関または有料駐車場をご利用ください。