

## 平成 30 年度 府民公開講座報告

平成 30 年 7 月 15 日（日）キャンパスプラザ京都において、理学療法の日・介護予防・健康増進キャンペーン「府民公開講座」第 1 部および第 2 部を開催しました。当日は猛暑であったにもかかわらず、90 名の参加者がありました。

第 1 部では、特定非営利活動法人はみんぐ南河内 管理栄養士の時岡奈穂子先生から運動効果をより高めるための栄養学に関する講演がありました。当日家に帰って実践できる栄養指導もあり、参加者はメモをとりながら熱心に聴講していました。

第 2 部では京都府理学療法士協会の理学療法士が「みんなで続ける元気体操～介護予防で健康長寿～」というタイトルで講義と実演を交えながら体操の紹介を行いました。

運動や介護予防などはもちろんですが、栄養と運動といったような、他分野との連携を意識した企画も今後も検討してまいります。どうぞよろしく願いいたします。



時岡奈穂子先生 講演風景