

くすのき 健康栄養 フェア2026

事前
予約制

5月23日 土

13:00-15:30

会場：大阪樟蔭女子大学

記念館

SPECIAL SEMINAR



特別セミナー

「40代から始める、
続けられる筋トレ習慣」

筋活アドバイザー 星野 光一 先生

フィジカルチェックもあります！

● 血管年齢

● 握力

● 血圧 など（詳細は裏面へ）

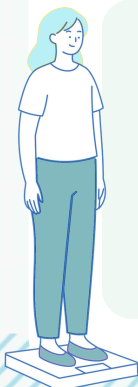
お申込



大阪樟蔭女子大学 大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻附属
くすのき健康栄養センター
kusunoki health and nutrition center

フェアの主旨 ▶ 体力の変化や生活習慣を見直すきっかけに

地域の皆さまに健康づくりを身近に感じていただくため、「特別セミナー」と「フィジカルチェック」を中心に毎年開催しています。



井尻 吉信 (くすのき健康栄養センターセンター長)

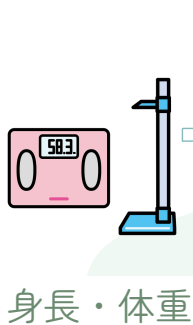
[結果の見方] 担当

測定データの見方や、今日からの生活にどう活かすかポイントをわかりやすくお伝えします。



血管年齢・握力・血圧などの測定を行います

各種測定



身長・体重



血 圧



握 力



血管年齢

特別セミナー

講師 星野 光一 先生

筋活アドバイザー／鍼灸師・整体師・『ズルい腹筋』著者

- 毎日続けられる“筋トレ習慣”の作り方
- 姿勢・呼吸・生活動作との関わり
- 今日から取り入れられる実践のヒント
- 質問タイム



※当日は記録および広報のため、写真・動画の撮影やテレビ取材が入る場合があります。
また、当日の状況により内容が一部変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

主催

大阪樟蔭女子大学大学院 人間科学研究科
人間栄養学専攻附属くすのき健康栄養センター

TEL

06-7506-9780

イベント情報は
こちら

