シンクタンク 🕀 リビングラボ

## さかえ横浜会議





今日から 元気なカラダづくり できる 食と運動 のための

## 本田由佳 (ほんだゆか) さん

健康科学者・博士(医学)



横浜市港南区出身。 慶應義塾大学大学院政策・メ ディア研究科特任准教授/ 一児の母(息子24歳)

- ●高校時代、神奈川県代表新体操選手として宮崎インターハイに出場●順天堂大学スポーツ健康科学部卒業。同大学院医学部博士課程修了(Ph.D.)●東京大学大学院医学系研究科母性看護学・助産学分野客員研究員として、妊娠・出産についても深く研究
- ●(株)タニタ在職中には、女性や子ども、アスリートの体組
- 成・体型・骨と生活習慣等の研究・製品企画開発を行う。 ●2009~2010年までJリーグ (J1 やJ2) のコンディショニングサポートと研究を行った ●共著書「価値創造の健康情報プラットフォーム 医療データの活用と未来 (慶應義塾大学出版会)」等 ●NHK「あさイチ」「クローズアップ現代」等、情報・報道番組にも数多く出演 ●現在は「子どもと女性の健康力をあげて日本を元気に」という研究ミッションを持ち、フリーの研究者として幅広く活動している。

- ①みんな de 簡易体力測定(15~20分)Zoomの方も対面でも、自分の現状をチェック!
- ②《講義》(20分) 元気なカラダづくりのための食と運動 本田由佳 慶應義塾大学SFC研究所上席所員
- ③みんな de 運動しよう!(20分) 鈴木大輔さん
- **④質問タイム**(20分)

鈴木大輔さん NHKラジオ体操 指導者

会場で鈴木大輔さんと一緒に体操を体験したい方は**お電話**でご予約ください。 《ご注意》オンライン申し込みと別途お電話をお願いします/人数制限あり

■ Zoom オンライン開催

10/80

集まっても、オンラインでも 毎月11日は さかえ横浜会議の日/

**16:00** 

お申込み 参加費無料!!



▼当日は「受付完了メール」に記載されたリンクを使って接続開始時間以降にご自身のPC、スマートフォン、タブレット等で接続してください ▼参加者ご自身によるカメラ・オフや退室は原則自由ですが不審者の紛れ込み防止等保安上の観点からカメラ・オンにてお顔を拝見させていただく場合があります ▼会全体を通じ多くの場面で運営スタッフが適宜にマイクやカメラのオン・オフ操作を行います ▼運営側が会進行の妨げになると判断した時は事前のお断りなく強制的にご退出いただく場合があります ▼会の途中でもご自身でカメラ・オフにして自由に離席するなど、心身ともにリラックスした状態でご参加ください。

お申し込み 事前お問合せ さかえ横浜会議事務局(こしいしかつ子事務所内)

電話:045-443-8166 FAX:045-443-8167 Eメール:koshiishijimusho@gmail.com

2022年10月

事務連絡