

知って得する！

第2回

# おおた健康講座



日時

健康に興味のある方ならどなたでも大歓迎！

2月17日(日) 10:00~11:45

会場

大田区立池上福祉園

東急バス「池上六丁目」下車徒歩2分

参加費 **無料**

## 講座内容

- 年をとるとどうなるの？！

「知っておきたい体・頭・こころの健康」

講師：飯塚 あい 氏

内科医師 / 東京都健康長寿医療センター研究所 研究員

- いつまでも健康で自分らしい生活をおくる為に！

「今から必要な健康づくりの心構え」

講師：松村 零那

一般社団法人ERINAダンスアカデミー 理事

- シニアに人気のダンス体操！

「プリベンションダンスを体験しよう」

講師：高橋 英理奈

一般社団法人ERINAダンスアカデミー 代表理事

▶申し込み方法は裏面をご覧ください

協力：大田区立池上福祉園 / 主催：一般社団法人ERINAダンスアカデミー  
本講座はH30年度大田区地域力応援基金助成事業より助成を受け実施しています



# 申込方法

**定員：先着順30名 (定員になり次第締め切ります)**

メール又はお電話にて受付致します。

その際、**①お名前②ご年齢③ご連絡先**をお伝え下さい。

# 講師紹介

## ❖飯塚 あい

埼玉医科大学医学部を卒業後、東京都健康長寿医療センターにて初期臨床研修を行い、東京都立神経病院 脳神経内科を経て現職に至る。現在は主にボードゲーム等の知的活動を活用した認知機能低下抑制プログラム、世代間交流プログラムの開発と、その効果評価に関する研究を行っている。専門は老年医学、公衆衛生学。

## ❖松村 零那

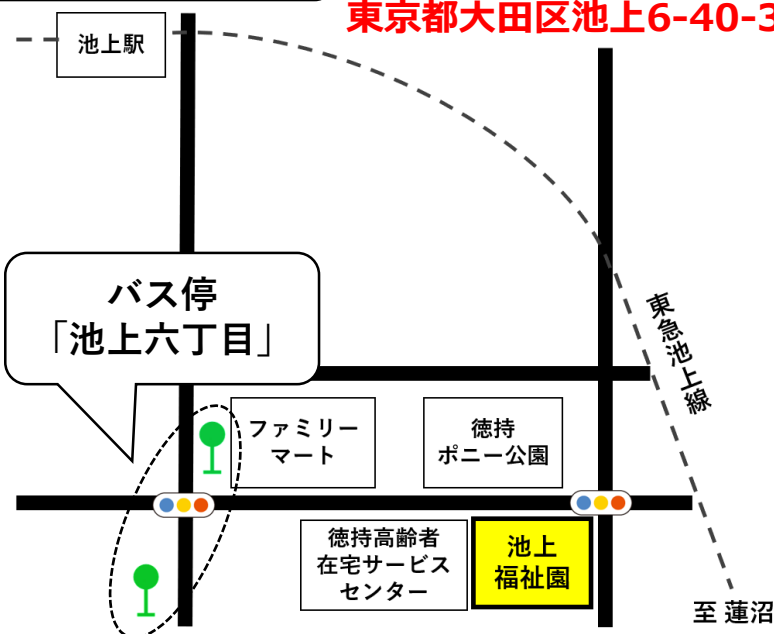
一般社団法人ERINAダンスアカデミー理事/社会福祉士・精神保健福祉士・保育士  
東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加チーム所属  
デイサービスでの介護経験から介護予防や健康づくりの重要性を感じ、様々な場所で運動指導に携わる。キッズダンス講師、保育士を経て2016年からは幅広い世代を対象にダンスを通じた健康づくりの取り組みを行っている。

## ❖高橋 英理奈

一般社団法人ERINAダンスアカデミー代表理事/有限会社ERINA.STUDIO FIT 代表取締役  
プロアクロバットチームに入団後、舞台、メディア、テーマパークでダンス経験を積む。2009年より有限会社ERINA.STUDIO FITを設立し、子どもたちを中心にダンス指導を行う。2017年一般社団法人ERINAダンスアカデミー設立。  
予防対策ダンス「プリベンションダンス」をプロデュース。

# 会場案内

**【会場住所】**  
東京都大田区池上6-40-3



# お問い合わせ

一般社団法人  
ERINAダンスアカデミー事務局  
〈担当：高橋・松村〉

- メール  
e.dance.a.tokyo@gmail.com
- 電話  
03-3755-4809  
(平日12:00~16:00)

**※講座会場への直接のお問い合わせはご遠慮下さい。**

- JR「大森駅」西口から東急バス蒲田行き
- JR「蒲田駅」西口から東急バス品川行き  
「池上六丁目」下車徒歩2分