

◆健康づくり講演会のご案内◆

歩き・ウォーキングを科学する
～歩いてなんじゃろう～

日時：11月16日(日) 午前10時～11時45分
(9時30分から受付)
会場：あわくら会館 大ホール *無料

<講師>

みやかわ たけし
宮川 健 先生



川崎医療福祉大学 教授
NPO法人 元気寿命を創造する会理事

- ・1960年生まれ 山口県防府市出身
- ・博士(教育学)
- ・研究分野：身体運動学
- ・剣道錬士六段



<みなさんへメッセージ>

歩くことが私たちの健康にとって、なくてはならないものであることは多くの人が知っています。では、なぜ歩くことが健康にいいのでしょうか？そして、歩くと私たちの身体にどのような変化が生まれるのでしょうか。また、歩くという動作は他の動作と一体何が違うのでしょうか？

私たちにとって、とても身近な運動である「歩き」や「ウォーキング」について、これまでの研究成果を分かりやすく解説したいと思います。

いよいよ健康づくり・介護予防事業がスタートします!!



9月に健康づくり・介護予防事業に向けたアンケート調査を、40歳以上の方(1,025名)を対象に実施させていただきました。みなさま、ご協力ありがとうございました。

講演会では、この調査結果の一部も報告させていただきます。

また、11月から別府地区・知社地区での健康づくり教室、健康づくりサポーター養成教室がスタートします。

「講演会」送迎バスのお知らせ

※11月16日(日)の講演会には送迎バスが出ますので、ご利用ください。

大茅方面

- ・あわくら会館発9:00→大茅9:15→坂根9:20→コンベンションホール9:25
→塩谷9:30→あわくら会館9:40

知社方面

- ・あわくら会館発9:00→中土居(国道)9:05→知社9:10→下土居9:15
→中土居(上道)9:20→引谷9:30→別府(上道)9:35→あわくら会館9:40

※送りは、あわくら会館を12時に出発します

(お問い合わせ先：保健福祉課 いきいきふれあいセンター TEL 79-7100)