

運動や栄養だけじゃなかった

いきいき健康長寿 の秘訣を教えます

参加無料

日時 5/22 (木) 15:00～16:30 (14:30開場)

会場 越後妻有文化ホール 段十ろう

講師 菖蒲川 由郷 (新潟大学十日町いきいきエイジング講座)

with チームいきいき  (詳細は裏面)

申込み お電話またはQRコードからお申し込み下さい。

十日町市 市民福祉部 地域ケア推進課

 025-757-3511 (平日8:30～17:15)





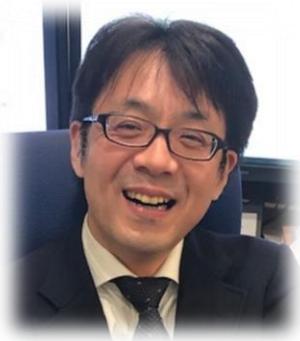
開催趣旨

市と新潟大学を含むチームいきいきは、2017年から7年間にわたり計4回、市民(※)を対象に「十日町いきいき健康調査」を実施してきました。今回、7年間にわたる調査の結果を報告するとともに、結果からわかった健康になるためのヒント・秘訣をお伝えします。運動や栄養はもちろん大切ですが、皆さんが日頃から取り組んでいることが実は健康にいい影響を及ぼしています。チームいきいきはこの講演会を通して市民の皆さんのいきいき健康ライフを応援します！

※市街地と山間部の一部



チームいきいきの講師陣



新潟大学十日町いきいきエイジング講座
特任教授 菫蒲川 由郷 先生



東京科学大学
教授 藤原 武男 先生



東京医科大学
教授 井上 茂 先生



東京都健康長寿医療センター研究所
副部長 村山 洋史 先生



帝京大学
講師 天笠 志保 先生



プログラム

第一部 十日町いきいき健康調査の報告 菫蒲川 由郷 先生

～いきいきライフのための身体活動紹介 天笠 志保 先生～

第二部 「十日町いきいき健康調査」から解明された、なるほど&驚きの真実をわかりやすく解説

1. 身体活動が元気で長生きの秘訣 井上 茂 先生
2. 感謝で認知症が予防できる 藤原 武男 先生
3. 孤独で脳が縮む 村山 洋史 先生
4. Q&Aコーナー 皆さんの質問・疑問に答えます！

