

元気を鍛える簡単トレーニング講座

健康寿命を延ばそう

「日常生活に困らないで、生き生きと暮らしたい」
それはみんなの願いですね。

介護・フレイル予防、認知症予防のためには、生活習慣を見直し、運動習慣を取り入れることが大切です。講義のあと、元気を鍛える簡単トレーニングを紹介します！

徳島県の平均寿命は全国並み(男性 81.27才 全国30位、女性 87.42才 33位)ですが、健康寿命は全国下位(男性 72.13才 全国37位、女性 75.03才 43位)です。(厚生労働省)
徳島県の健康寿命が短い原因の一つとして、運動量の少なさ(歩行量の不足)が考えられます。その結果、糖尿病などの生活習慣病や肥満の割合が全国平均より高く、健康寿命を短くしています。



講師: 鶯 春夫 (うぐいすはるお) さん

公益社団法人徳島県理学療法士会 会長
徳島文理大学 保健福祉学部理学療法学科教授
2020年県表彰、2021年・2025年厚生労働大臣表彰受賞

令和8年 5月23日(土)
13時30分～15時

無料

- ・対象：どなたでも
- ・場所：パークテレメディア 学習室(アスティとくしま 2階)
- ・定員：40名程度 ※先着順
- ・準備物：動きやすい服装・運動靴・タオル・飲み物
- ・申込方法：電話・ファクシミリ・E-mail のいずれか



主催・申込み・問い合わせ
パークテレメディア(徳島県立男女共同参画総合支援センター)

徳島市山城町東浜傍示1-1(アスティとくしま2階)
電話: 088-655-3911 FAX: 088-626-6189
E-mail: flairtokushima@mf.pikara.ne.jp
URL: <https://www.pref.tokushima.lg.jp/flair>
《開館時間 10:00～18:00》
休館日: 火曜日(祝日の場合は開館、翌日休み)
年末年始



パークテレメディア

◆無料託児あります◆
[申込制]

詳細につきましては、
直接こども室へ
お問い合わせくだ
さい。



088-655-4638

5月23日「元気を鍛える簡単トレーニング講座」参加申込み票・ファクシミリ送信票

お名前(ふりがな)	
連絡先電話番号	