

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～



令和6年 5月12日(日)
13:30～15:00

受講無料

男性の健康寿命は72.7歳、女性は75.4歳。平均寿命との差は男性8.7年、女性12.1年。「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事です。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！

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、2022年厚生労働大臣表彰受賞

運動習慣を見直し、筋肉をきたえましょう。いくつになっても筋肉は鍛えられます。



簡単トレーニングで健康寿命を延ばしましょう！

無料託児あります(申込制)

088-655-4638

対象:1歳から就学前までのお子さま

対象:どなたでも

場所:ときわプラザ 第6会議室
(アスティとくしま 2階)

定員:40名程度

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・FAX・E-mailのいずれか

参加される方のお名前

連絡先(昼間に連絡可能な電話番号)

託児希望の有無

無・有(お子様の名前

才)

主催・申込み・問合せ ときわプラザ

(徳島県立男女共同参画総合支援センター) 《開館時間 10:00～18:00》

休館日: 火曜日(祝日の場合は開館、翌日が休み)年末年始

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>

ときわプラザ情報

