

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～

運動習慣を見直し、筋肉を鍛えましょう。いくつになっても筋肉は鍛えられます。

男性の健康寿命は72.57歳、女性は75.45歳。
平均寿命との差は男性8.49年、女性11.63年。
(2022年:厚生労働省)
「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!



令和7年5月17日(土)
13時30分～15時

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

- ・対象: どなたでも
- ・場所: ときわプラザ 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

無料



主催・申込み・問い合わせ
ときわプラザ (徳島県立男女共同参画総合支援センター)

徳島市山城町東浜傍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



ときわプラザ啓報

◆無料託児あります◆ {申込制}

講座の2日前 (休館日を除く) までに
直接こども室へ電話してください。
088-655-4638

対象: 1歳から就学前
までのお子さま



5月17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	

ご記入いただいた個人情報は、フレアキャンパス講座の目的以外には使用いたしません。
フレアキャンパス講座は、県立総合大学校「まなびーあ徳島」男女共同参画学部の主催講座です。