



# 計算された 高齢期の身体の 鍛え方

☎手話通訳あり

当日  
先着 **1800人**

申込不要

入場無料

講演  
1

『「歩く」ことの意味 ～歩く姿から見る未来の姿～』

東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加と地域保健研究チーム 研究員 谷口 優

講演  
2

『健康長寿の実現に向けた身体活動とは』

東京都健康長寿医療センター研究所  
老化制御研究チーム 専門副部長 青柳 幸利

講演  
3

『健康をつくり地域をつくる、ゆる～いつながりのはなし』

東京都健康長寿医療センター研究所  
福祉と生活ケア研究チーム 研究員 小島 基永

質疑  
応答

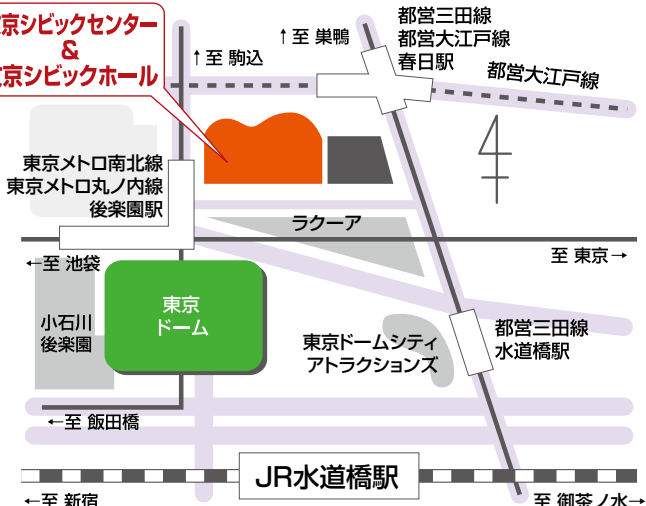
司会 遠藤 玉夫  
東京都健康長寿医療センター研究所 副所長

平成25年

9月17日🔥

午後1時15分  
～4時30分

文京シビックセンター  
&  
文京シビックホール



最寄り  
駅

東京メトロ丸ノ内線・南北線「後楽園駅」徒歩3分  
都営地下鉄大江戸線・三田線「春日駅」徒歩3分  
JR中央線・総武線「水道橋駅」徒歩10分

会場

## 文京シビックホール 大ホール

東京都文京区春日1-16-21

主催 東京都健康長寿医療センター研究所

共催 文京区(予定)



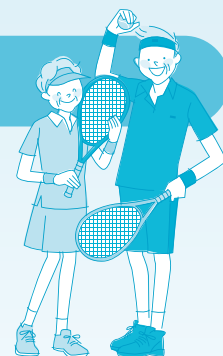
地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター  
東京都健康長寿医療センター 研究所  
(東京都老人総合研究所)

広報普及係

**03-3964-3241** (内線1240)

ホームページ [http://www.tmghig.jp/J\\_TMIG/J\\_index.html](http://www.tmghig.jp/J_TMIG/J_index.html)

定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。



# 計算された 高齢期の身体の 鍛え方

近年、高齢者を中心に、健康の維持・増進を目的とした余暇活動や運動の習慣化がブームになっています。厚生労働省が進めている健康寿命の延伸、「健康日本21」計画のねらいにも合致したすばらしい取り組みといえるでしょう。余暇活動や運動の習慣化は、最初、個々人が始めるものですが、長く続けていると仲間作りや地域交流にもつながるのでその効用は決して少なくありません。

今回の公開講座では、どのような点に注意しながら余暇活動や運動を進めていったらよいのか、どのくらいの活動量を目標に置いたらよいのか、地域づくりや地域における交流に生かすことは可能なのか、といった点について、研究の紹介やその背景の解説をしてもらう予定です。

東京都健康長寿医療センター研究所  
副所長 遠藤 玉夫

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター  
東京都健康長寿医療センター 研究所  
(東京都老人総合研究所)

広報普及係

03-3964-3241 (内線1240)

 [http://www.tmgig.jp/J\\_TMIG/J\\_index.html](http://www.tmgig.jp/J_TMIG/J_index.html)