

計算された 高齢期の身体の 鍛え方

平成25年

11月20日水

午後1時15分～午後4時30分

 手話通訳あり

**調布市
グリーンホール
大ホール**

東京都調布市小島町2-47-1



当日先着
1,300人
申込不要・入場無料

講演

『「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

『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

『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



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

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。

主催：東京都健康長寿医療センター研究所 共催：調布市（予定）

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)

ホームページ http://www.tmg Hig.jp/J_TMIG/J_index.html