

見た目も筋力も若返り！

講演会・体力測定会

◎講演会（第1部）

平成 28 年度から順天堂大学により実施している『しっかり！筋力アップ教室』のこれまでの3年間の取り組みと成果について、順天堂大学大学院の町田修一教授より科学的根拠に基づいたデータを通じた講演により、健康寿命をのばすポイントについて学べます。

○日 時 2019年6月1日（土）

午後1時～2時30分（予定）

○対 象 □コモティブシンドローム予防や筋力トレーニングに興味・関心がある方（小学生以上）

○場 所 富里中央公民館講堂

○定 員 300名

○参加費 無料

○申込み **開始4月1日（月）～締切5月31日（金）まで**

演題：『効果的に健康寿命を伸ばすために！』



町田修一氏 プロフィール

東京学芸大学教育学部卒業後、東京学芸大学大学院教育学研究科を経て、東京女子医科大学で医学博士号を取得。ミズーリ大学コロンビア校ポストドクター、日本学術振興会・特別研究員（PD）、早稲田大学生命医療工学研究所・講師、東海大学体育学部生涯スポーツ学科・准教授を歴任し、2013年より順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科・先任准教授、2018年より教授に就任。

専門は運動生理学、体力医学、基礎老化学。

近年は、NHK等のテレビや雑誌などメディアにおいてもご活躍中。

問合せ・申込み 富里市健康福祉部健康推進課

電話 93-4121（直通）

第2部（体力測定会）は裏面へ



◎体力測定会（第2部）

筋力アップ教室で実施される体力測定と同じ項目の一部を体験していただけます。



○日時 第1回 2019年6月1日（土）
講演会終了後 午後3時～5時（予定）

第2回 2019年12月8日（日）

時間は後日お知らせします

○対象 見た目も筋力も若返り！講演会の参加者のうち希望者で、**原則上記6月と12月の測定会に参加できる方**（小学生以上）

○場所 保健センター2階総合健診室

○定員 50名程度

※申込み多数の場合は市民の方が優先となります。申し込み順に測定を行います。

○参加費 無料

○測定項目 2種目程度

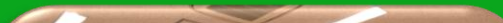
○申込み **開始4月1日（月）～締切5月31日（金）まで**

※定員になり次第締め切らせていただきます。

測定項目の一例



【立ち上がりテスト】



【歩行速度測定】

問合せ・申込み 富里市健康福祉部健康推進課

電話 93-4121（直通）