

“健康なからだづくりのための運動推進事業”

富里筋力アップ教室10周年記念講演会

～　運動でつながる１０年　これからも元気で健康な未来へ　～

本市と順天堂大学が包括連携協定のもとで推進してきた生活習慣病予防と健康寿命の延伸を目指す「カラダ改善プロジェクト」や「ナイト筋トレ」などの健康づくり活動が、今年で記念すべき１０周年を迎えました。

記念講演では、「筋力アップでつなぐ富里の健康長寿」をテーマに、運動を通じた仲間づくりや地域の健康づくりの重要性を発信し、市民の皆様の更なる健康意識の向上と活動の活性化を図ります。

１　日　時　　令和9年1月28日(木) 10:00～12:00(受付開始:9:30～)
２　場　所　　富里中央公民館　講堂
３　講　師　　順天堂大学　教授：町田 修一(まちだ しゅういち) 氏　助教：沢田 秀司(さわだ しゅうじ) 氏
４　テーマ　　「筋力アップでつなぐ富里の健康長寿」
５　内　容　　１０年にわたる富里市と順天堂大学の連携事業を振り返りながら、高齢期における筋力トレーニングの科学的意義や運動を継続することの大切さについて講演します。





問合せ先
担　当　健康福祉部健康推進課成人保健班
担当者　小田、太田
電　話　０４７６－９３－４１２１【直通】
ＦＡＸ　０４７６－９３－２４２２
メール　kenkou@city.tomisato.lg.jp

