

特別公開講座

■平成25年11月10日(日) つくば国際会議場 3階 中ホール

目的：21世紀の超高齢社会にあつて、中高齢者が健康増進と老化予防をはかり、“生活の質”を高め、長く健康寿命を保持していくことは喫緊の課題である。このためには、日常生活における運動の有効性と実施上の要点および栄養学を学び、はつらつとした若さを保ち、生活習慣病予防や介護予防をねらいとした、市民の自主的な総合保健活動の展開が不可欠である。人間一人ひとりが健康で長寿を全うし、幸福感に充足された人生を獲得できるようにすることが、本事業の目的である。

講師：筑波大学名誉教授・教育学博士 芳賀 脩光 氏

参加人数：約300名

公益社団法人 茨城県柔道接骨師会 主催

特別講演(無料) 受講定数
300名募集

**「老化予防と疾病予防をはかる
中高齢年齢者にやさしい“からだづくり”」**
—運動の効果と栄養学からのアプローチ—

は が しゅう こう
講師：筑波大学名誉教授・教育学博士 芳賀 脩光 先生

45年にわたる中高齢年齢者の体力科学研究の実績と運動指導の経験をふまえ、健康力を高める「からだづくり」の秘訣を語ります！

東京大学大学院体育学専攻修士課程・博士課程修了。教育学博士。筑波大学名誉教授。元全日本柔道連盟国際試合強化委員兼強化コーチ。日本運動生理学会前会長、元日本体育学会副会長、日本健康医学会元理事、日本体力医学会評議員などを歴任し、現在はつくば健康運動研究所所長。講演館柔道7階。著書に『トレーニング生理学』(杏林書院)、『健康長寿のキーワード・生活体力』、『健康長寿力チェックノート』(共にNHK出版)、『からだづくりのための栄養と運動』(Nip)など。

日 時	平成25年 11月10日 (日) 10~12時
受 付	9時開始
場 所	つくば国際会議場 3階 中ホール (住所：つくば市竹園2丁目20番3号 TEL:029-861-0001)
対 象 者	日常生活に支障のない一般中高年齢75歳くらいまでの方 介護施設勤務者(介護士等)
参 加 費	無料
申 込 先 (お問合せ先)	公益社団法人 茨城県柔道接骨師会 〒310-0804 水戸市白梅二丁目2番39号 TEL 029-247-8111 FAX 029-247-8126
申 込 方 法	10月31日(木)までに、本会ホームページ[URL: http://www.shadan-ibaraki.or.jp]へアクセスし、e-mailでお申し込みいただくか、もしくは上記申し込み先にFAX・郵送・電話等でお申し込みください。 FAXまたは郵送の方は①氏名(ふりがな)、②年齢、③住所、④連絡先(電話番号・FAX番号)を明記のうえお申し込みください。
交 通 の ご 案 内	つくばエクスプレス線つくば駅から徒歩7分。 お車でお越しの際は、近隣駐車場をご利用ください。 駐車料金にしましてはご自身でお支払いください。

後 援 土 浦 市 ・ つ く ば 市

