

常葉大学 × 静岡市駿河生涯学習センター 共催事業

健康寿命を延ばそう!

厚生労働省の統計「平成26年簡易生命表」によると、「平均寿命」は女性が86.83歳で世界第1位、男性が80.50歳で世界第3位と、この快挙は過去最高で、世界でもトップクラスを誇ります。今回は健康寿命の考え方や身体機能、および食育の面から、どのように健康寿命を延ばすかについて一緒に考えます。

第1回 1月21日(土)
10:00-11:30

健康寿命のすすめ

健康科学部 准教授 青田安史

第2回 1月28日(土)
10:00-11:30

身体機能の面から
健康寿命を考える

健康科学部 講師 内田全城

第3回 2月18日(土)
10:00-11:30

食育の面から
健康寿命を考える

健康科学部 教授 入江多津子

会場

静岡市駿河生涯学習センター(静岡市健康文化交流館 来・て・こ)
3階ホール / 302 活動室

受講料 無料

申込方法 静岡市駿河生涯学習センターへ電話でお申し込みください。

054-202-4300

平成28年12月17日(土)
午前10時より受付開始。

定員 高校生以上 40名

(先着順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます)



健康寿命を延ばそう！ 〈全3回〉

〈第1回〉健康寿命のすすめ

1月21日(土)
10:00～11:30

1. 健康・健康寿命について、2. 健康を妨げる代表的な疾患、3. 健康寿命を延ばすための考え方、以上の内容をみなさんと考えていきたいと思っていますのでよろしくお願いたします。

健康科学部
准教授 青田安史

〈第2回〉身体機能の面から健康寿命を考える

1月28日(土)
10:00～11:30

フレイルの予防・改善に向け、自分で出来るチェック方法や運動方法を取り上げます。当日は軽運動が出来る服装でお越しください。

健康科学部
講師 内田全城

〈第3回〉食育の面から健康寿命を考える

2月18日(土)
10:00～11:30

健康寿命を延ばす基本でもある三度の食事について、そして、宿命でもある加齢と健康と食育について一緒に考えてみたいと思います。

健康科学部
教授 入江多津子

申込方法 ※静岡市駿河生涯学習センターへ電話でお申し込みください。

電話申込

054-202-4300 (静岡市駿河生涯学習センター)

平成28年12月17日(土)
午前10時より受付開始。

先着順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます。

会場案内図

静岡市駿河生涯学習センター(来・て・こ)

(指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体)

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿二丁目25番45号

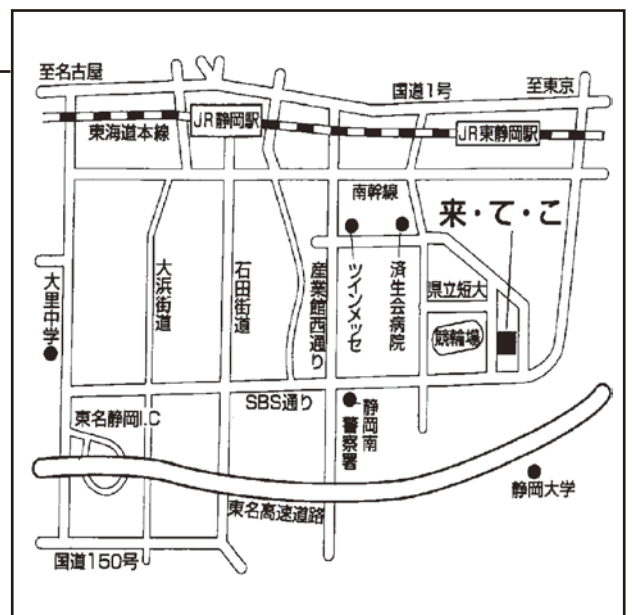
TEL. 054-202-4300

E-mail info_kiteko@sgc.shizuoka-city.or.jp

URL http://sgc.shizuokacity.jp/

バス JR静岡駅北口より 8B番のりば 美和大谷線「競輪場入口」下車
11番のりば 小鹿線「小鹿営業所」下車
JR静岡駅南口より 21番のりば みなみ線「小鹿営業所」下車

車 駐車場台数：165台(障害者用含む)
※駐車場に限りがありますので、ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。



つながる、ひろがる、つくりだす。