

平成29年6月22日

長寿社会課
課長 宮崎 高裕
内線 4040
外線 076-225-1415

いしかわ長寿大学平成29年度第1回公開講座の開催について

「いしかわ長寿大学」は、地域社会への参加を通じた生きがいつくりと介護予防の促進や、健康寿命の延伸を目的として、県内在住の60歳以上の方を対象に開講しております。

この「いしかわ長寿大学」を広く情報発信するとともに、受講生の確保を目的として、下記のとおり今年度1回目の公開講座を開催します。

記

- 1 講師 歩行研究者、京都大学非常勤講師、医学博士
おかもと かよこ
岡本 香代子 氏
- 2 演題 「若さと健康をつくるウォーキング」
～メタボ予防とロコモ対策～
- 3 日時 平成29年7月1日(土)
13:30～15:00
- 4 会場 石川県社会福祉会館 4階 大ホール
- 5 主催 社会福祉法人石川県社会福祉協議会
- 6 定員 200名（どなたでも参加できます）
- 7 参加費 無料

参加無料

いしかわ長寿大学公開講座

演題「若さと健康をつくるウォーキング」

～メタボ予防とロコモ対策～

講師

歩行研究者、京都大学非常勤講師、医学博士

岡本 香代子氏

日時

平成**29**年**7**月**1**日(土) 13:30～15:00

会場

石川県社会福祉会館4階 大ホール

金沢市本多町3-1-10 駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

定員・対象

200名・どなたでもご参加いただけます。
裏面の申込方法でお申込みください。

講師略歴

歩行開発研究所主任研究員・医学博士。

現在、歩行研究者である父・岡本勉氏(関西医科大学名誉教授)と「直立二足歩行のしくみ」の解明を目指し、高齢化社会に向けて「自立歩行の維持・回復」の研究・開発を続けている。

歩行研究で日本バイオメカニクス学会奨励賞を受賞。

「ニューエクササイズウォーキング」「歩行老化のサイン」を考案し、新聞・ラジオで紹介される。

赤ちゃんから高齢者に至る歩行を科学的に分析し、講演・教育・出版活動を通じて、生涯元気に歩き続ける「健康ウォーキング」を普及している。

時代のニーズにあった講演は全国各地で人気があり、研究を基にした参加型の「ウォーキング講演」は、健康長寿を目指す幅広い年齢層の方々から好評を得ている。

京都大学・大阪大学・同志社女子大学・大阪体育大学・芸術大学・医療大学での豊富な指導歴を持つ教育活動と、明るくパワーあふれる講演活動で多くの人たちを元気にする一児の母。

著書

『ニューエクササイズウォーキング』 読売・産経新聞で紹介される

『老化予防のウォーキング』 毎日・産経・東京・長崎・中国新聞

『若さと健康をつくるウォーキング』 朝日・産経・北海道新聞

『筋電図からみた歩行の発達(Development of Gait by Electromyography)』世界の研究者が絶賛

『小学生のための元気な体をつくる運動』 読売・埼玉新聞

『アンチ・エイジングシリーズ 進化する運動科学の研究最前線』 など



いしかわ長寿大学とは

超高齢社会を迎え、地域社会への参加を通じた生きがいづくりと介護予防の促進や、健康寿命の延伸を目的に県内3会場で開催しています。

対象：石川県内在住の60歳以上の方

会場：石川中央校(金沢市)、能登中部校(七尾市)、能登北部校(輪島市)

受講料：無料

主催：社会福祉法人石川県社会福祉協議会

TEL：076-258-3135

申込方法

下記申込書により、電話、郵送、FAX、Eメールのいずれかでお申込みください。
電話の場合は、平日の9時から17時の間にご連絡ください。
メールの場合は、件名に「長寿大学公開講座参加申込」と明記してください。

なお、申込書は、石川県社会福祉協議会のホームページからもダウンロードできます。
<http://www.isk-shakyo.or.jp/information/index.php#i>

当日参加も可能ですが、先着順となりますので、なるべく事前にお申込みください。

参加申込先

石川県社会福祉協議会
長寿生きがいセンター

〒920-3104
金沢市八田町東1025番地
石川県社会福祉会館別館内

T E L : 076-258-3135
F A X : 076-258-3149
E-mail : ikigai1@isk-shakyo.or.jp

会場案内図



【交通案内】

- バスご利用の方(JR金沢駅より約20分)
金沢駅兼六園口(東口)バス3番のりばより
「東部車庫」または「金沢学院大学」行きに乗車、
「本多町」にて下車

どなたでもお気軽にご参加ください。

参加申込書

| | 氏名 | フリガナ | 住所 |
|---|-------|----------|-----------|
| 例 | 石川 太郎 | イシカワ タロウ | 金 沢 (市)・町 |
| 1 | | | 市・町 |
| 2 | | | 市・町 |
| 3 | | | 市・町 |

※ご送付いただいた参加申込書の内容は、当事業のみに使用し、この目的以外に使用することはありません。