

健康講演会“歩き方の黄金律”



生活習慣病を予防する

ウォーキングの秘訣



ウォーキング研究の第一人者である青柳幸利先生が
ふじみ野市に再来します！

こんな方にオススメ！

- 医療費を少しでも抑えたい方
- 介護のお世話にならない・お世話を減らしたい方
- 糖尿病や高血圧症などの生活習慣病や
病気全般を遠ざけて健康寿命を延ばしたい方
- 何を目安にして歩けばいいかわからない方

参加費無料
ふじみん元気・健康
ポイント
プログラム参加ポイント
(50ポイント)対象

講師プロフィール 東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利 先生

2000年より群馬県中之条町の65歳以上の全住民を対象に、
高齢者の日常生活の身体活動と心身の健康に関する長期調査を現在にわたり実施し、
高齢者の運動処方ガイドラインの作成に関する研究に従事している。
近著に『すべての病気が防げる長生き歩き』（エクスナレッジ）など多数。



【講演日】令和**8**年**1**月**31**日（土）（午前・午後各1回）

【定員】各回**20**名（申込順）

【会場①】10：00～11：30 「フクトピア」2階多目的ホール

【会場②】13：30～15：00 大井総合支所2階多目的ホール

【対象者】●ふじみ野市民

●ふじみん元気・健康ポイント事業参加者

【申込】①保健センター、もしくは、大井総合支所福祉窓口係に申し込み
②ウェブフォーム



【締切】令和8年1月26日（月）※定員に達し次第締切

【問合せ】☎049-293-9189 元気・健康マイレージ事業事務局

※受付開始は各回30分前からです。また、講演内容は午前・午後同内容です。

※駐車スペースに限りがあるため、なるべく徒歩・自転車・公共交通機関でご来場ください。