



申込み受付開始!

無料!

## 第4回 アドバイザー(AD)活動支援講座 オンライン開催

- 「60歳代の25.7%、70歳以上の57.8%がスマホなどを利用できていない」現実からの脱却を目指す取り組み報告 → 高齢者が孤立しない、させない社会の実現に向けて。(京都市ADから)
- 帝京大学 佐藤真治教授の著書「歩く人。長生きするには理由がある」を、AD向けに解説いただきます。

時間	第4回 令和6年 4月20日(土)	
9:45 ~	◆Zoom 入場 受付開始 (開催日の1週間前に送信している招待メールから入場して下さい)	
9:55	オリエンテーション	
10:00~11:00 (60分) ※意見交換	1. 人生100年時代の健康・生きがい新研究会 報告(4-4) “ネットによるつながり部会”より ～ネットを手段とした社会との“つながり”～ 講師/ 武藤二郎 (健生ネットワーク京都 AD)	
11:00~11:10	休憩	
11:10~12:10 (60分) ※意見交換	2. 「歩く人。」になろう! ウォーキングの運動効果 ～ウォーキングに関する疑問に答えます!～ 講師/ 帝京大学医療技術学部教授 佐藤 真治 (公益社団法人 日本フィットネス協会理事)	
12:15	次回開催案内	

### ◆ 佐藤真治 講師紹介

1965年生まれ。帝京大学医療技術学部教授。専門は「臨床運動生理学」、「心疾患リハビリテーション」。  
現在、公益社団法人 日本フィットネス協会(※) 理事として、運動指導者の養成に携わる。  
令和5年9月6日放送のNHK Eテレ「今日の健康」に出演し、運動(特にウォーキング)による生活習慣病に対する効果などを解説し好評を博す。

「フレイル予防」3本柱の一つ、ウォーキングによる運動効果の解説は、全国各地で地位貢献活動に従事する健康生きがいづくりアドバイザーの皆さまに有益な講座になることと思います。

ウォーキングに関する疑問、「ウォーキングはフレイル予防やダイエットに効果があるの?」「歩くと膝や足の裏が痛くなります・・・」「ぶらぶら散歩は効果がないの?」等に関する悩みにもバッチリお答えします!

最後の15分では、皆さまからの素朴な質問や疑問にもお答えいただきます。

著書に、「歩く人。長生きするには理由がある」(創英社)がある。

※(公社)日本フィットネス協会 ー1987年設立、日本を健康にするフィットネス指導者の団体。

「氏名・年代・お住まいの市区町村・メールアドレス」を明記の上、  
財団E-mail: info@ikigai-zaidan.or.jp または FAX にてお申し込み下さい。

次回は  
6/8(火)です!

<切り取り>

### 令和6年 4/20(土) 第4回AD活動支援講座 FAX 参加申込書

( 月 日)

氏名(協議会)	AD・一般	お住まいの 市区町村	都道 府県	市区 町村
年齢(年代)	□40歳未満 □40歳代 □50歳代 □60歳代 □70歳代 □80歳代 □90歳以上			
メールアドレス				

申込先 → FAXは、健生財団 FAX 03-3818-3725 へ (☎ 03-3818-1451)

→ メールは、上記情報を健生財団 E-mail: info@ikigai-zaidan.or.jp へ