

人生100年時代 いつまでも健康に 動ける身体を作る！

Enjoy!walk
事前予約不要
参加無料

日時

2024年1月14日 日

(開場8:40) 開演9:00～

会場

イーストプラザいこまい館
多目的室A

東郷町春木西羽根穴2225-4

プログラム

9:00 開会のことば

9:10 第1部 一般講演

『カラダを動かすことで送る健康生活』

～5年後、10年後の未来へ～

- 自宅でできる簡単ストレッチ&体操
- 安全、効果的な運動強度 など

-----休憩-----

9:55 第2部 特別講演

『100歳でも歩き続ける！

ウォーキング教室』

～いつまでも、自分の足で、好きなときに
好きな場所へ、歩いて行こう～

- 立ったままで出来る簡単なテスト
- ウォーキングに役立つ、簡単な体操
- 歩き方のコツや体の使い方、習慣化の極意
- 高血圧、脂質異常、脳梗塞や関節疾患等のウォーキング方法 など

-----休憩-----

11:25 質疑応答、座談会

第1部 講師

橋本 涉 氏

- MEDICAL FITNESS
「SHIN-SHINとよた」 主任
- 健康運動指導士

健康スポーツ医と連携して会員様に運動療法を実践。
多くのメディカルフィットネスクラブの立ち上げ、マネージメントに関わる。



第2部 講師

柳澤 哲 氏

- 20km競歩 元日本記録保持者
- シドニー五輪代表

選手引退後は、その豊富な指導経験を活かして
ウォーキングトレーナーとしてトップアスリート
から高齢者まで幅広い層に対するパーソナル指導や講習会講師と
して活躍。五輪・世界陸上では競歩TV解説者も務める。



司会

平野 裕加里 氏

- 有限会社 LIBRA代表、フリーアナウンサー
元中部日本放送 (CBC)アナウンサー。
司会・講演・研修・メディア出演等で活躍中。



【主催】東名古屋東郷町医師会

お問合せ先

東郷町役場
こども未来部 こども健康課

☎ 0561-37-5813