

アタマとカラダの健康講座

～カラダを動かして、認知症も予防～

撮影協力：水陸会

受講料
無料

定員400名

藤沢市民公開講座

いきいき 健康ライフ!

第2弾

当日は
アタマにもきく
運動の紹介も
あります

ふじさわ

+10

プラス・テン

2015年

9月10日(木)

場所：藤沢市民会館小ホール

午後2時～午後4時(開場時間午後1:30)

特別講演

+10(プラス・テン)の活動・取り組み紹介



「身体を動かして
健康寿命をのばそう！」

丈夫な身体と頭を保つために

国立研究開発法人医療基盤 健康・栄養研究所
健康増進 研究部部长

宮地 元彦 先生



慶應義塾大学スポーツ医学研究センター
大学院健康マネジメント研究科 准教授

小熊 祐子 先生



藤沢市保健医療財団健康運動指導士
慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 研究員

齋藤 義信 先生

お問い合わせ

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科

☎ 0466-49-6265 (平日 午前9:15～午後4:50)

☎ 0466-47-0268 ✉ gshm-admin@adst.keio.ac.jp

お気軽にお問い合わせください

事前申込は不要です。

当日、直接会場にお越しください。藤沢市にお住まいの方なら、どなたでもご参加いただけます。(60歳以上の方を対象とした内容です。)

主催：慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科、藤沢市、公益財団法人 藤沢市保健医療財団

後援：公益社団法人 藤沢市医師会

この講座は日本医療研究開発機構研究委託費により運営されています。

プラス・テン +10から 始めよう!



撮影協力：水陸会

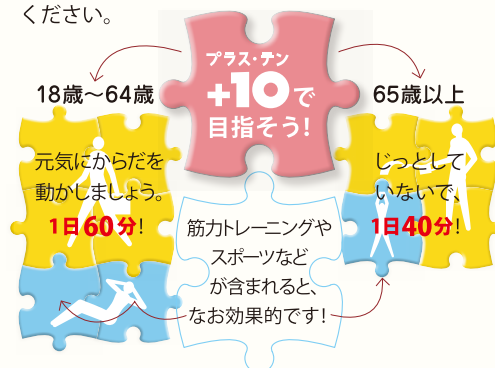
元気 に身体を動かす生活を続けることで、生活習慣病やがん・
ロコモ・うつ・認知症の予防にも役立つことがわかってきま
しました。まずは10分、いつもより多く体を動かすことが大切です。

認知症予防の観点からも身体を動かすことが注目されています。
特に、楽しく、みんなで集まって行うのがおすすめです。

私たちは「プラス・テン（あと10分多く身体を動かそう）」をキー
ワードに、皆で身体を動かす場作りを応援しています。

昨年度に引き続き第2弾となる本講座では、健康寿命延伸に大
切な身体活動（身体を動かすこと）についての特別講演、今まで
参加して下さった皆様の活動や今後の展開について紹介します。
皆さんと一緒に藤沢のいきいき健康ライフを作りだしましょう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命を
のばせます。あなたも+10で、健康を手に入れて
ください。



厚生労働省「アクティブガイド—健康づくりのための身体活動指針」より

2015年 **9月10日(木)**

場所：**藤沢市民会館小ホール**

午後2時～午後4時（開場時間午後1:30）



**藤沢市民会館
小ホール**
藤沢駅南口徒歩10分

藤沢市民会館

251-0026 神奈川県藤沢市鶴沼東 8-1
TEL：0466-23-2415 FAX：0466-25-1525
<http://f-mirai.jp/arts/hall>

- 主 催：慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科
藤沢市、公益財団法人 藤沢市保健医療財団
- 定 員：400名
- 受講料：無料
- 持ち物：筆記用具

お問い合わせはお気軽はこちらまで

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科

☎ 0466-49-6265（平日 午前9:15～午後4:50）

☎ 0466-47-0268 ✉ gsh-admin@adst.keio.ac.jp

事前申込は不要です。
当日直接会場にお越しください。

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科は

Smart Life Project（スマート・ライフ・プロジェクト）
の団体メンバーです。



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project