

「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト」

実践フォーラム

オンライン

いつまでも元気でいきいきと過ごせるよう、
日々の生活ですぐに実践できる**動くこと・歩くこと**に
ついて、一緒に考えてみませんか？
オンライン配信のため、配信期間中、
お好きな場所でお好きな時間にご参加ください！



配信期間

群馬県のマスコット
ぐんまちゃん



3/5 (金) ～ 3/18 (木)

※参加費無料 (動画視聴に伴う
データ通信費用等はご負担ください)

プログラム (約90分)

基調 講演

100歳まで歩く

～健康寿命の延伸は
“動こう・歩こう”の実践から～

●実践フォーラム趣旨説明

●基調講演

「100歳まで歩く

～健康寿命の延伸は

“動こう・歩こう”の実践から～

独立行政法人地域医療機能推進機構

東京新宿メディカルセンター

リハビリテーション室

リハビリテーション士長 田中 尚喜 先生

講師

独立行政法人地域医療機能推進機構

東京新宿メディカルセンター リハビリテーション室

リハビリテーション士長 田中 尚喜 先生

●事例紹介

「地域での「元気に“動こう・ 歩こう”」プロジェクト」取り組み」

高崎健康福祉大学 准教授

大家 千枝子 氏



【講師紹介】

- ・理学療法士
- ・1989年より東京厚生年金病院に勤務。
- ・1994年ローマ世界水泳選手権日本選手団チームトレーナーとして帯同。
- ・テレビ、ラジオ等複数のメディアに出演。
- ・正しい歩き方や靴選び、腰痛・下肢痛などをテーマとした書籍を複数執筆。

視聴までの流れ

電子申請または
FAXで
申込みをします
※申込み方法は裏面参照



申込み時に記載した
メールアドレスに
URLが届きます
※3月初旬頃を予定



配信期間にURLを
クリックすると
動画が視聴できます