

健康寿命を 延ばすためのひと工夫

— 運動処方 —



厚生労働省は、国民の健康づくり対策として「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」という標語を出しています。「1に運動」と謳われています。健康寿命を延ばすために、生活習慣病の問題(メタボリックシンドローム)、足腰の問題(ロコモティブシンドローム)、心の問題(うつや認知症)に取り組むことが必要です。そのための「1に運動」はどう取り組めばいいのか? そのひと工夫をお伝えしたいと思います。

日時 2018年6月30日(土)13時30分～15時(13時から受付開始)

講師 東京理科大学理工学部教養
清岡 智 教授

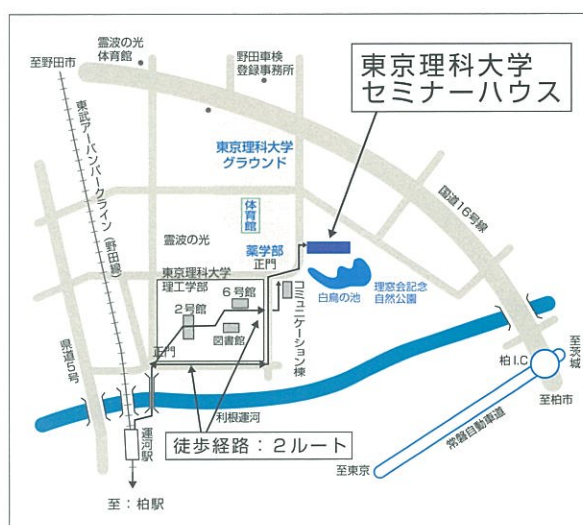
会場 東京理科大学セミナーハウス

定員 先着150人

参加費 無料

申込方法 電話、はがき、FAX、メール
(seminar_house@rs.tus.ac.jp)で
セミナーハウス事務室へ

**申込先及び
問い合わせ先** 東京理科大学 セミナーハウス事務室
〒278-0022 千葉県野田市山崎2669
TEL 04-7121-3693
FAX 04-7121-4289



理科大セミナーハウス ρ

🔍 検索