

長寿たすけ 愛 講演会

2018 in 飯田

お互いに助け合い、人を  愛 しましょう

2018年10月28日(日)

13:30~16:30 (開場 12:30)

会場：飯田文化会館大ホール

長野県シニア大学40周年記念展
同時開催 (入口ホールにて)



開会式

13:30~13:50

講演1 | 勉強 13:50~14:50

「社会参加と
健康なまちづくり」

千葉大学予防医学センター
社会予防医学研究部門教授
医学博士 近藤 克則 氏



講演3 | 笑い

15:40~16:30

「笑い与健康」

漫才師 おぼん・こぼん

講演2 | 運動 14:50~15:25

「10歳若返る！
『インターバル速歩』」

信州大学バイオメディカル研究所助教
(JTRC 健康推進コーディネータ兼任)
医学博士 森川真悠子 氏



入場無料 定員 1,100名

※一般の方は、事前の申し込みが必要です。

問い合わせ・申し込み先

〒395-0034 飯田市追手町2-678
長野県長寿社会開発センター飯伊支部
(飯田保健福祉事務所福祉課内)
TEL:0265-53-0464
FAX:0265-53-0474

主催 公益財団法人長寿科学振興財団、公益財団法人長野県長寿社会開発センター飯伊支部、
長野県飯田保健福祉事務所
共催 長野県シニア大学飯伊学部、公益財団法人長野県長寿社会開発センター飯伊地区賛助会、
下伊那郡老人クラブ連合会、いいだシニアクラブ連絡会
後援 内閣府、厚生労働省、公益財団法人健康・体力づくり事業財団、健康日本 21 推進全国連絡協議会、
飯田市、下伊那郡町村会、南信州広域連合、飯田市社会福祉協議会、飯田女子短期大学

講師のご紹介

人生100年時代、明るく健康に過ごすための秘訣を披露していただけます。

講演1 | 勉強 13:50~14:50

「社会参加と健康なまちづくり」



講師：近藤 克則 氏（千葉大学予防医学センター社会予防医学研究部門教授）

育ってきた環境や生活の仕方によって介護の必要性やうつ症状の発症のほか死亡率にまで差が出ることを「健康格差」と名付け、医療政策の大切さを訴え、様々な提案をしておられます。こうした研究に関わりたいと考えるようになったのは、14歳の時に亡くされた飯田市出身で僻地医療に熱心だった父親の影響からだとのこと。

講演2 | 運動 14:50~15:25

「10歳若返る!『インターバル速歩』」



講師：森川 真悠子 氏（信州大学バイオメディカル研究所助教）

超高齢化社会を迎えた今、「健康寿命」を伸ばす事が急務です。先生は、生活習慣病・介護予防のための個別運動処方を開発を研究テーマにしておられ、その一つが信州大学医学部の能勢博先生らが開発した「インターバル速歩」です。「歩き方を変える」だけで10歳若返るそのひみつを実際に教えていただけます。その後何を食べる？

講演3 | 笑い 15:40~16:30

「笑い与健康」



出演：おぼん・こぼん（漫才師）

大阪福島商業高校（現：履正社高校）の同級生の二人が1965年コンビを結成。1980年日本テレビ「お笑いスター誕生！」でグランプリを受賞。以後テレビや寄席で大活躍、「笑点」の演芸コーナーの常連でもあります。芸風は漫才中心ですが、タップダンスや人間楽器を取り入れるなど多彩です。どんな漫才になるか楽しみです。うーんと笑いましょー！

一般の方の入場整理券申し込み方法

○往復はがきに必要な事項をご記入の上お申し込みください。

9月28日(金) 必着

○入場整理券は1枚で1人入場可能です。

○応募者多数の場合は抽選の上、結果を送付します。

○郵送先

〒395-0034 飯田市追手町2-678

長野県長寿社会開発センター飯伊支部 行

(返信の宛名面)	(往信の通信面)	(往信の宛名面)	(返信の通信面)
□□□□□□ お 名 前 様 ご自身の住所	あなたの ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号	3950034 長野県長寿社会開発 センター飯伊支部 行 飯田市追手町二・六七八	(白紙) ※抽選結果を記載しますので何も記入しないでください。