

参加無料

# いしかわ長寿大学公開講座

## 演題「若さと健康をつくるウォーキング」

～メタボ予防とロコモ対策～

講師

歩行研究者、京都大学非常勤講師、医学博士

**岡本 香代子氏**

日時

平成**29**年**7**月**1**日(土) 13:30～15:00

会場

石川県社会福祉会館4階 大ホール

金沢市本多町3-1-10 駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

定員・対象

200名・どなたでもご参加いただけます。  
裏面の申込方法でお申込みください。

### 講師略歴

歩行開発研究所主任研究員・医学博士。

現在、歩行研究者である父・岡本勉氏(関西医科大学名誉教授)と「直立二足歩行のしくみ」の解明を目指し、高齢化社会に向けて「自立歩行の維持・回復」の研究・開発を続けている。

歩行研究で日本バイオメカニクス学会奨励賞を受賞。

「ニューエクササイズウォーキング」「歩行老化のサイン」を考案し、新聞・ラジオで紹介される。

赤ちゃんから高齢者に至る歩行を科学的に分析し、講演・教育・出版活動を通じて、生涯元気に歩き続ける「健康ウォーキング」を普及している。

時代のニーズにあった講演は全国各地で人気があり、研究を基にした参加型の「ウォーキング講演」は、健康長寿を目指す幅広い年齢層の方々から好評を得ている。

京都大学・大阪大学・同志社女子大学・大阪体育大学・芸術大学・医療大学での豊富な指導歴を持つ教育活動と、明るくパワーあふれる講演活動で多くの人たちを元気にする一児の母。

### 著書

『ニューエクササイズウォーキング』 読売・産経新聞で紹介される

『老化予防のウォーキング』 毎日・産経・東京・長崎・中国新聞

『若さと健康をつくるウォーキング』 朝日・産経・北海道新聞

『筋電図からみた歩行の発達(Development of Gait by Electromyography)』世界の研究者が絶賛

『小学生のための元気な体をつくる運動』 読売・埼玉新聞

『アンチ・エイジングシリーズ 進化する運動科学の研究最前線』 など



### いしかわ長寿大学とは

超高齢社会を迎え、地域社会への参加を通じた生きがいづくりと介護予防の促進や、健康寿命の延伸を目的に県内3会場で開催しています。

対象：石川県内在住の60歳以上の方

会場：石川中央校(金沢市)、能登中部校(七尾市)、能登北部校(輪島市)

受講料：無料

主催：社会福祉法人石川県社会福祉協議会

TEL：076-258-3135

## 申込方法

下記申込書により、電話、郵送、FAX、Eメールのいずれかでお申込みください。  
電話の場合は、平日の9時から17時の間にご連絡ください。  
メールの場合は、件名に「長寿大学公開講座参加申込」と明記してください。

なお、申込書は、石川県社会福祉協議会のホームページからもダウンロードできます。  
<http://www.isk-shakyo.or.jp/information/index.php#i>

当日参加も可能ですが、先着順となりますので、なるべく事前にお申込みください。

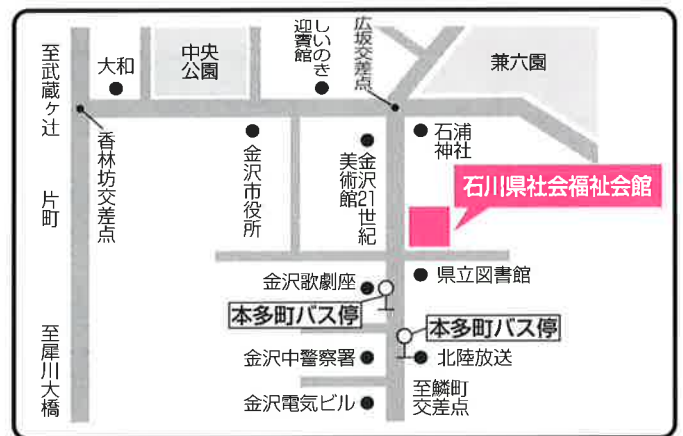
## 参加申込先

石川県社会福祉協議会  
長寿生きがいセンター

〒920-3104  
金沢市八田町東1025番地  
石川県社会福祉会館別館内

T E L : 076-258-3135  
F A X : 076-258-3149  
E-mail : [ikigai1@isk-shakyo.or.jp](mailto:ikigai1@isk-shakyo.or.jp)

## 会場案内図



### 【交通案内】

- バスご利用の方(JR金沢駅より約20分)  
金沢駅兼六園口(東口)バス3番のりばより  
「東部車庫」または「金沢学院大学」行きに乗車、  
「本多町」にて下車

どなたでもお気軽にご参加ください。

## 参加申込書

	氏名	フリガナ	住所
例	石川 太郎	イシカワ タロウ	金 沢 (市)・町
1			市・町
2			市・町
3			市・町

※ご送付いただいた参加申込書の内容は、当事業のみに使用し、この目的以外に使用することはありません。