

田中 喜代次氏 特別講演

（筑波大学名誉教授）

健康長寿のためのスマートライフ ～食事・運動・脳トレ・服薬の重要性～



【プロフィール】

田中 喜代次氏

筑波大学名誉教授、日本介護予防・健康づくり学会会長
筑波大学大学院修了後、大阪市立大学講師、筑波大学体育科学系の助教授を経て2004年より筑波大学教授。中高年者の運動プログラム作成に功績に対して、秩父宮記念スポーツ医科学賞を受賞。2005年に筑波大学発研究成果活用企業（株）THF（つくばヘルスフロンティア）を起業し現在も操業中。

＜著書＞

- ・健幸華齡（successful aging）のためのスマートライフ（サンライフ企画）2019.
- ・その運動、体を壊します。SB新書 2018.
- ・運動生理学大辞典（西村書店）2017. など多数

長寿化に伴い健康寿命とともに、不健康期間も伸びています。健康寿命を伸ばすには、メタボ対策、ロコモ対策、フレイル対策、認知症対策（つまり、スマートな食事、スマートな運動、スマートな脳トレ、スマートな服薬などの実践）が重要です。講演では、それぞれの重要性と具体策について、特に運動については、回数、時間、強さ、そして時間のない人・ある人に向けた具体的な実践方法について解説します。

日時

2019年10月28日（月）

14:00～16:00 ※受付13:30

会場

千葉市総合保健医療
センター5階

定員

30名（事前申込先着順）

参加
無料

申込・問い合わせ

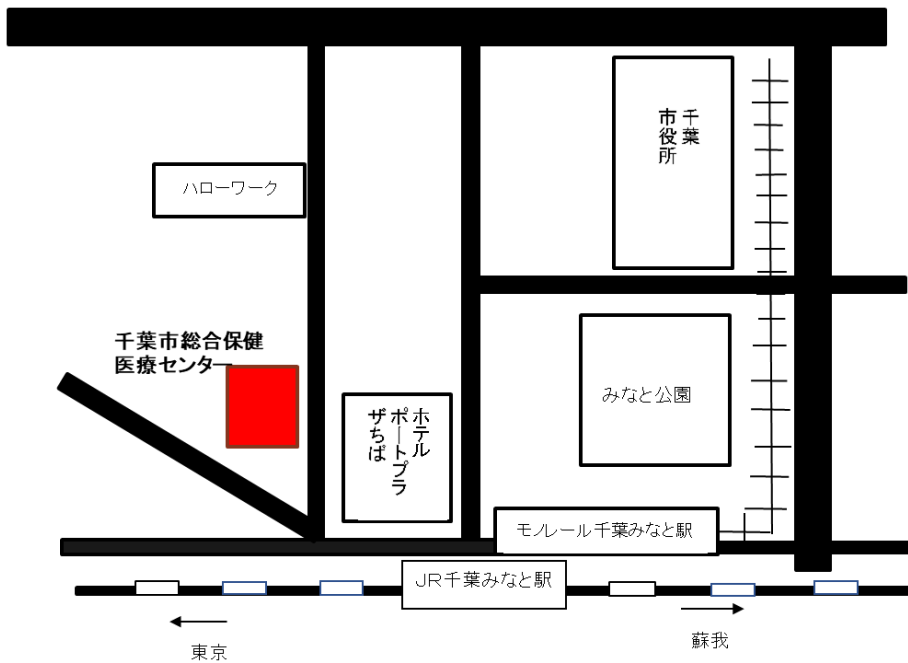
千葉市生涯現役応援センター

TEL (043) 256-4510

月～金 9:00～17:00（土日祝：休）

プログラム	内 容
講演 14:00～16:00	健康長寿のためのスマートライフ ～食事・運動・脳トレ・服薬の重要性～ 講師： 田中 喜代次氏 〔 つくば大学名誉教授 日本介護予防・健康づくり学会会長 〕

◆交通・アクセス◆



千葉県総合保健医療センター
 千葉県美浜区幸町 1-3-9
 ☆千葉県保健所と同じ建物です

<鉄道>
 ① J R 京葉線「千葉みなと駅」下車。徒歩約4分。
 ② 千葉都市モノレール「千葉みなと駅」下車。徒歩約4分。

千葉県生涯現役応援センターとは

シニアの皆様が、働きたい！ボランティアしたい！など、社会参加されたいときのお手伝いをするために、千葉市が設置した総合相談窓口です。当センターでは、シニアの皆様が生涯現役でいきいきとご活躍いただけるよう、さまざまな相談や情報提供、紹介などを行っています。

- 開所時間：月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9:00～17:00
- ご利用者：本市内における就労・社会参加を希望する概ね60歳以上の方
- サービス内容：就労・ボランティア・地域活動における各種情報提供並びに相談。資料の閲覧コーナーあり
- 場 所：稲毛区役所2階

千葉県生涯現役応援センター

TEL (043) 256-4510

FAX (043) 256-4507

月～金 9:00～17:00
 (土日祝：休)