

参加費
無料

元気に “動こう・歩こう” プロジェクト



キックオフフォーラム

健康寿命の延伸を目指して

9/30

(受付 12:45~)

日曜日 13:30→16:00

群馬県立県民健康科学大学
(前橋市上沖町323-1)

「ぐんま元気(GENKI)の5か条」の定着を図るための「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト」を展開し、県民が身近な地域で“動く・歩く”ことを目指して開催します。



自家用車でお越しの場合は、学内の駐車場を御利用ください。

13:30

開会・あいさつ

13:35~13:45

アトラクション

「元気に動こう!~ぐんまちゃんダンス~」

群馬県立県民健康科学大学 ダンスサークルN*R

13:45~13:55

行政説明

「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト」の概要について

群馬県健康福祉部保健予防課 健康増進主監 阿部 絹子

13:55~14:45

基調講演

「健康寿命は元気に“動こう・歩こう”の実践から
~健康づくりのための身体活動とは~」

埼玉県立大学 保健医療福祉学部 准教授 北島 義典 氏

14:50~16:00

パネルディスカッション

- 子育て世代からはじめる認知症やねたきりにならないまちづくり
群馬県立県民健康科学大学 看護学部 教授 狩野 太郎 氏
- 地域で仲間と続けるピンシャシ！元気体操
・前橋市長寿包括ケア課 副主幹(理学療法士) 北原 絹代 氏
・前橋市桂萱地区介護予防サポーター
- 楽しく安全に歩くためのコツ
(公財)群馬県スポーツ協会 健康スポーツ指導者協議会 副会長 河崎 和代 氏

座長

埼玉県立大学
保健医療福祉学部 准教授 北島 義典 氏

16:00

閉会

主催 群馬県・群馬県立県民健康科学大学

後援 元気県ぐんま21推進会議

協力

全国健康保険協会群馬支部
群馬県健康づくり推進連携協定企業 (群馬ヤクルト販売株式会社、日本生命保険相互会社群馬支社、大塚製薬株式会社高崎出張所、株式会社クスリのマルエ)

定員

先着200名

申込書

FAX ● 027-223-7950

「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト」キックオフフォーラム

氏名(ふりがな)	住所	電話番号

※記載していただいた個人情報は、本事業の目的にのみ使用いたします。

注意事項

- 必要事項を記入の上、FAXまたは郵送により申込をお願いします。
- 定員に達し、御参加いただけない場合のみ御連絡いたします。



参加者には
オリジナル
ぐんまちゃんグッズ
プレゼント

問合せ先

TEL ● 027-226-2604

群馬県健康福祉部保健予防課 健康増進・食育推進係
〒371-8570 群馬県前橋市大手町1-1-1

ぐんま元気(GENKI)の5か条

- 第1条 **G** げんき(元気)に動いて **ぐっすり睡眠** (運動・休養)
- 第2条 **E** えんぶん(塩分)ひかえて **食事はバランスよく** (食生活)
- 第3条 **N** なかま(仲間)をつかって **健康づくり** (社会参加・検(検)診)
- 第4条 **K** きんえん(禁煙)めざして **お酒は適度に** (喫煙・飲酒)
- 第5条 **I** いいは(歯)を保って **いつも笑顔** (歯とロ・こころの健康)



げんき(元気)に動いて
ぐっすり睡眠

