

市民のみなさんがいつまでも健康でいきいきと暮らすための、
秘訣をお伝えします。

第1部～基調講演～



テーマ：**みんなで楽しむ活動づくり**

講師：一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会

代表理事 **黒田 恵美子氏**

仲間がいるから継続できる、仲間がいるから楽しく活動できる。でもどうやって仲間づくりをしたらいいの？みんなと同じように歩けなくても、一緒に活動できるかしら？ちょっとした工夫で、みんなが楽しく参加できる活動が実現できます。

今回は、みんなが楽しめる活動づくりの秘訣を簡単な体操・きれいな姿勢の作り方などの実技もまじえながら、お伝えいたします！

第2部 ～活動発表・意見交換会～

～首都大学東京と地域で創る多世代交流プロジェクト～

◆ &TMU みなみおおさまカフェ

◆ 八王子市シニアクラブ連合会

第八支部



日時：平成30年 **1月28日**（日）

午後 **1時30分～4時**（開場：午後1時15分）

会場：北野市民センター ホール 京王線「北野」駅 徒歩3分

費用：無料

申込：不要。直接会場へお越しください。（先着200名）

手話
通訳

あります

主催：はちおうじ健康づくり推進協議会

後援：八王子市

問い合わせ：はちおうじ健康づくり推進協議会事務局（八王子市保健所健康政策課内）

電話：042-645-5112 FAX：042-644-9100

第15回健康づくり活動発表会では、みなさんがいつまでも健康で元気に暮らせるための秘訣を『仲間づくり・地域づくり・世代間交流』をキーワードにお伝えします。

基調講演

【講 師】一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 代表理事 **黒田 恵美子 氏**

【テーマ】**みんなで楽しむ活動づくり**
～簡単な体操やきれいな姿勢の作り方もご紹介します～

【プロフィール】

東海大学体育学部卒。健康運動指導士。一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事、東海大学医学部客員教授。生活習慣病予防、ロコモ予防を中心に健康寿命延伸のための身体活動の必要性を啓蒙している。歩行講座、ひざ痛予防講座、自治体の主催する介護予防講座の講師などで、運動弱者を支援する運動指導を行い、「ケア・ウォーキング®」「ひざちゃん体操」を提唱して、痛みの起こらない体の使い方、修正法、動作改善を提案。全国での講演、セミナー、教室の回数は年間300回を超える。『100歳まで歩く技術』『足腰の痛みバイバイ体操』ほか著書多数。ミズノ株式会社ウォーキング部門のアドバイザー。

発表団体

◆ &TMU みなみおおさまカフェ



ニュータウンとして開発され、学生も多い南大沢。首都大学の学生と地域の皆さんの交流の場として、2016年11月から活動を始めました。
多世代交流の場、地域のつながりの拠点を目指しています。

◆ 八王子市シニアクラブ連合会
第八支部

踊り・料理

園芸

スポーツ



暁町・清川町・中野山王・中野上町・中野町で活動する4つのシニアクラブ。町会・子ども会などと一緒に世代間の交流もまじえ、地域に根ざした活動をしています。今回は、中野西三青葉会による踊りの発表もあります。お楽しみに！

当日プログラム

プログラムの内容は変更になる場合があります。
あらかじめ御了承下さい。

時間	内容	発表者
13:15	開 場	
13:30	開 会	
13:40	基調講演	一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子 先生
	休 憩	
14:40	活動発表	・&TMU みなみおおさまカフェ ・八王子市シニアクラブ連合会 第八支部
	意見交換	発表者の皆さんとディスカッションを行います。
16:00	閉 会	

地域が笑顔になる内容が盛りだくさん！ぜひお越しください。

会 場 図

八王子市北野町545-3 きたのタウンビル8階

