

全国でも3万人が実践するという話題の介護予防運動法「ワダイビクス」。その考案者である本山貢先生の研究により、1人よりも多くの仲間と一緒に運動をすることで、要介護のリスクが半分以下になることがわかってきました。「仲間」が健康に与えてくれるものとは？さあ、みんなで健康づくりに取り組みましょう！



仲間が健康長寿に導いてくれる不思議なはなし

健康長寿を
実現するために必要な
体力・健康・仲間づくり

日時 2019年
12月7日(土)
13:30~15:00 (受付 13:00~)

会場 福岡女学院大学
エリザベス・リー ホール
(福岡市南区日佐3丁目42-1)

入場料 1,000円 定員 200名
定員になり次第受付を終了いたします。

※事前にチケットをご購入いただくか、お申し込みください。

＜チケット取扱い＞
福岡女学院大学 生涯学習センター
日佐キャンパス校・天神サテライト校
＜お申込み先＞
TEL 092-575-2993 FAX 092-575-6480
ホームページからもお申し込みいただけます。

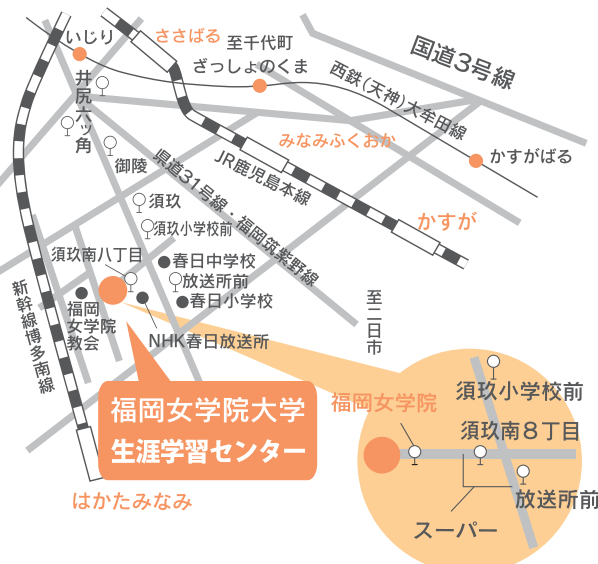


講師
本山 貢

和歌山大学
教育学部長 教授
(博士：体育学)

1962年、岡山県生まれ。福岡大学体育学部卒業、福岡大学大学院修了後、福岡大学体育学部助手、同大学医学部研究生、九州大学非常勤講師などをへて、96年4月に和歌山大学教育学部に講師として赴任。97年、准教授。98年、「高齢者の高血圧症および高脂血症の運動療法に関する研究」で博士(体育学)を取得。2002年4月、和歌山大学教育学部教授。2018年4月、和歌山大学教育学部長教授となる。専門は健康科学、運動医学。現在、「介護予防に役立つトレーニング」に関する研究と地域貢献に力をそいでいる。

- JR+西鉄/バス**
●鹿兒島本線 [南福岡駅]
→西鉄/バス 45番 (約15分)
- 西鉄電車+西鉄/バス**
●西鉄天神大牟田線 [井尻駅]
→西鉄/バス 45番 (約12分)
●西鉄天神大牟田線 [大橋駅]
→西鉄/バス 42番 (約13分)
※バスは女学院経由のもの
放送所前から徒歩となる
ものがあります。
- 自動車**
●九州自動車道 太宰府IC
→車で約25分
●福岡都市高速道路
野多目ランプ
→車で約5分



お問い合わせ先

福岡女学院大学
生涯学習センター

TEL 092-575-2993
FAX 092-575-6480

HP [福岡女学院大学生涯学習センター](#) 検索

後援 福岡市・福岡市教育委員会・
春日市・春日市教育委員会・
大野城市・大野城市教育委員会・
那珂川市・那珂川市教育委員会