

# 人生110年時代の扉を開く!

## 新版「身体活動・運動ガイド」

公益社団法人 静岡県病院協会は、県民の健康保持及び増進を図るため、健康づくりや疾病対策等をテーマとした県民健康セミナーを「県民の日」の協賛事業として実施しています。令和6年度は、筋生理学、身体運動科学が御専門で、NHK おはSPO「みんなで筋肉体操」などでもお馴染みの順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 谷本道哉教授によるセミナーです。10年ぶりに厚生労働省が、健康づくりのための推奨事項等を示した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」(令和5年11月27日 厚生労働省策定)にも触れながら、長寿をめざすためのお話をします。

日時

令和6年 **8月31日** 土

14時00分～15時30分

会場

浜松市福祉交流センターホール

浜松市中央区成子町140-8

内容

講演及び実技 (ホール内の座席位置でも可能な軽い運動)

演題「人生110年時代の扉を開く! 新版【身体活動・運動ガイド】」

(公社)静岡県病院協会ホームページからお申込ください

お申込 ▶ <https://www.shizuoka-bk.jp/seminar/index.php>

お申込期間 ▶ 令和6年7月1日(月)～8月15日(木)

定員 ▶ 静岡県民 先着300人(申込締切後、参加決定メールをお送りします。)

アクセス ▶ JR浜松駅北口を左手に曲がり、高架線路沿いに西南方向(豊橋方向)へ徒歩約10分

感染予防対策等 ▶ 体調不良の場合は来場をお控えください。



講師

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授

谷本 道哉 氏

参加費  
無料

主催：公益社団法人 静岡県病院協会

後援 / 浜松市、一般社団法人静岡県医師会、一般社団法人静岡県歯科医師会、公益社団法人静岡県薬剤師会、静岡県病院薬剤師会、公益財団法人しずおか健康長寿財団、公益社団法人静岡県看護協会、一般社団法人静岡県臨床衛生検査技師会、一般社団法人静岡県臨床工学技士会、公益社団法人静岡県放射線技師会、全国自治体病院協議会静岡県支部、静岡県日本病院会支部、全国健康保険協会静岡支部、静岡新聞社・静岡放送、中日新聞東海本社

お問い合わせ 公益社団法人静岡県病院協会 事務局

お申し込み 静岡県病院協会HP

TEL 054-252-6326 FAX 054-266-3253

<https://www.shizuoka-bk.jp/seminar/index.php>