

2025年10月29日

健康講演会開催のお知らせ

健康講演会「【島田市制施行20周年】知って歩いて健康生活」を開催します

【ここがニュース！】

健康講演会「【島田市制施行20周年】知って 歩いて 健康生活」を開催します。

第1部 糖尿病と「しまけん！健診」

講師 静岡社会健康医学大学院大学 田原 康玄(たばら やすはる)氏

毎年11月14日は「世界糖尿病デー」です。

この機会に糖尿病に関する日ごろの疑問を解決しませんか。

また、令和7年・令和8年度限定「しまけん！健診」についてや、最新の研究内容についてお話しいただきます。

第2部 インターバル速歩で健康づくり

講師 NPO法人熟年体育大学リサーチセンター 森川 真悠子(もりかわ まゆこ)氏

インターバル速歩(はや歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返すウォーキング法)を行うことで、

筋力・持久力を無理なく向上させることができます。

当日は動きやすい服装でお越しください。

とき

2025年11月3日(月) 13:30～15:45

ところ

島田市総合スポーツセンター ローズアリーナ

詳細

□参加者：島田市在住または通勤・通学、16歳以上、医師からの運動制限の指示を受けていない(第2部参加希望のみ)(150人(第1部)、50人(第2部))

□次第等：第1部 糖尿病と「しまけん！健診」

第2部 インターバル速歩で健康づくり

■取材対応：

■報道駐車場：施設の駐車場を利用ください

取材のポイント

第1部 糖尿病と「しまけん！健診」

講師 静岡社会健康医学大学院大学 田原 康玄(たばら やすはる)氏

令和7年・令和8年度限定「しまけん！健診」についてや、最新の研究内容についてお話しいただきます。

第2部 インターバル速歩で健康づくり

講師 NPO法人熟年体育大学リサーチセンター 森川 真悠子(もりかわ まゆこ)氏

インターバル速歩(はや歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返すウォーキング法)を行います。

私が担当者です：島田市 健康福祉部 国保年金課 または 健康づくり課

電話：0547-34-3295、0547-34-3281

担当者からの一言：ぜひ取材をお願いします。