



医療福祉の多彩なエキスパートを育てる。

国際医療福祉大学  
INTERNATIONAL UNIVERSITY OF HEALTH AND WELFARE



## 令和6年度 生活習慣病予防事業 運動教室に関するご案内

成田市が進める当事業において、国際医療福祉大学成田保健医療学部理学療法学科は、糖尿病含めた生活習慣病の悪化を予防するための「運動」を支援する取り組みに協力をさせていただいています。是非、多くの皆様にご参加いただけますと幸いです。

### 参加費無料

#### ■ 対象者

**成田市の国保加入者限定 20名**

#### ■ 日時

第1回目 2024年11月7日（木） 13時00分～15時30分

第2回目 2024年12月12日（木） 13時00分～15時30分

\*受付は12時40分から開始となります

#### ■ 場所

国際医療福祉大学 成田看護学部・成田保健医療学部棟5階

\*送迎はありませんので、直接会場までお越しください



千葉県成田市公津の杜4-3  
京成本線「公津の杜」駅前

#### ■ 申込方法

☎ 0476-20-1526 へお電話、  
もしくは QRコードからお申し込みください  
**締め切り：2024年10月15日（火）迄**



主催：成田市役所 保険年金課

協力：国際医療福祉大学成田保健医療学部 理学療法学科

担当 久保田 松崎

担当 河野健一 竹内真太 石田武希

## ■ プログラム内容

| 教室  | 内容                 |
|-----|--------------------|
| 第1回 | 身体計測、ボッチャ、健康講話     |
| 第2回 | ウォーキング、ホームエクササイズ紹介 |

### ■ 身体計測



筋肉量や歩行速度を計測します。

### ■ ボッチャ



目標に対しボールをいかに近づけられるかを競うスポーツです。当学科の学生と一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

### ■ 健康講話



効果的な運動の方法や生活上における工夫点についてご紹介させていただきます。

### ■ ウォーキング



季節を感じながら一緒にウォーキングを実施します。その他にも自宅でできる簡単な運動もご紹介いたします。

- ・動きやすい服装と運動靴でお越しください
- ・水や麦茶など水分補給ができるものをご準備ください
- ・プログラムに関する動画はこちらのQRコードをご確認下さい

