



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7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、糖尿病を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きます。
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 (全3回 参加可能な方)

日時

第1回 **令和7年10月30日(木)** 午後1時～3時30分

第2回 **11月13日(木)** 午後1時～3時30分

第3回 **12月11日(木)** 午後1時～3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

お車で越しの場合は、医学部棟側の駐車場をご利用ください。



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：令和7年10月2日(木)迄



主催：成田市役所 保険年金課

担当 久保田 松崎

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 竹内真太 石田武希

01 10月30日 ご自身に適した運動のご紹介



■ 身体計測

学生と一緒に、筋肉量や歩行能力を測定



■ 健康講話

運動の方法や生活上における工夫点をご紹介します



■ 運動実践

自宅で簡単に実施可能な運動を一緒に実施

02 11月13日 秋を感じるウォーキング実践



■ ウォーキング

秋を感じながら一緒にウォーキング



■ 情報交換会

日々の活動でのコツや工夫点を共有



■ 結果報告

第1回の身体計測結果を学生と確認

03 12月11日 運動による身体の変化を確認



■ 身体計測

再度、学生と筋肉量や歩行能力を測定



■ 結果確認

学生と一緒に身体の変化を確認



■ 運動確認

再度、運動の確認を実施

- ・ 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

