



令和8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。

対象者

参加費無料

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回目 **10月28日（水）** 午後1時30分～4時00分
第2回目 **11月12日（木）** 午後1時30分～4時00分
第3回目 **12月10日（木）** 午後1時30分～4時00分
＊受付は午後1時00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（E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

お車でお越しの場合は、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8年9月30日（水）迄



01 10月28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



■ 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12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

生活上のコツや工夫
点をグループで共有



■ 情報共有

情報交換会ででた各
グループの内容を共有

03 12月10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

