

講演・実践

「人生100年時代を元気に歩く
－インターバル速歩で始める健康習慣－」

10:00～11:30 メインアリーナ

講師：信州大学 大学院医学研究科
臨床スポーツ医学研究センター
助教 森川 真悠子 先生

「フレイル・認知症を防ぐ身体活動の
習慣－健康寿命を延ばすために－」

13:00～14:30 大会議室

講師：秋田大学 大学院医学系研究科
作業療法学講座
教授 久米 裕 先生

筋力・持久力の向上や、骨密度の上昇、生活習慣病の改善に効果がある「インターバル速歩」をインターバル速歩の第一人者である信州大学医学部 助教 森川先生より、理論を学ぶ講演と実際に体を動かす実践に分けてご紹介いただきます。
この機会にぜひご参加ください。（申し込み不要）

年々増加傾向にある認知症やフレイルの発症・進行を予防し、より健康に長く生きるための方法を学びましょう！
秋田大学医学部 教授 久米先生より、認知症とフレイルの関係や、自宅や地域で気軽に継続出来る運動方法（コグニサイズ）を、実践を交えて講演いただきます。（申し込み不要）

体験・展示コーナー

生命の貯蓄体操

時間： ①10:00～10:45
②11:00～11:45

担当： 生命の貯蓄体操普及会 由利連絡所

竹や木を使った工作体験

時間： 10:00～15:00
担当： 本荘海岸林を守る会

在宅保健師等が進める健康長寿体操体験

時間： 10:00～15:00
担当： 秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会

出張版「きてけれ～サロン」

時間： 10:00～15:00
担当： 由利本荘市声かけボランティア

食生活改善展（試食・ゲーム・展示など）

時間： 10:00～15:00
担当： 由利本荘市食生活改善推進協議会

ふるさとの民謡おどり教室

時間： 10:00～12:00
担当： ふるさとの民謡おどり教室

福祉事業所コーナー

就労支援センターホリデー
秋田県心身障害者コロニー
Lead本荘
障がい者支援事業所 逢い
水林新生園
Workわく絆
特定非営利活動法人あゆみの会

企業・団体からの出展

秋田県薬剤師会本荘由利支部
明治安田生命保険相互会社
大塚製薬株式会社
株式会社池田薬局
あきたっ子を健全に育む会
市 健康づくり課

お申し込みが必要なイベント

フットパスの集いin本荘

・本荘まち歩き市内散策コース 約5km （バス移動あり）
・石脇まち歩き堤防周回コース 約5km

担当：本荘フットパス協会、本荘まち歩き案内人の会、
石脇まち歩き案内人の会

時間： 8:30～11:30
（受付8:00～ ナイスアリーナ正面玄関で受付）

参加料： 200円（保険料・資料代）
申込期限：11月4日（水）まで
申込先： 市健康づくり課（22-1834）
右のQRコードからもお申し込み出来ます。



楽しく歩こう市内ウォーキング

・本荘市内ぐるっと一周コース 約5km （バス移動あり）
担当： 秋田・由利本荘にかほウォーキング協会

時間： 8:30～11:30
参加料： 100円（保険料）
申込期限：11月4日（水）まで
申込先： 市健康づくり課（22-1834）
右上のQRコードからもお申し込み出来ます。

ピククルボール体験会

会場： サブアリーナ
時間： 11:00～12:00
対象： 小学生以上
持ち物：室内用靴・タオル・飲み物
申し込み ナイスアリーナ ※申込がない場合も参加可能です。
（TEL: 0184-22-0001）

親子de運動遊び

会場： 2階 柔道場
時間： 13:00～14:00
定員： 親子10組
（保護者1名に対し年少児～年長児2人まで）
持ち物：室内用靴・タオル・飲み物
申し込み ナイスアリーナ
（TEL: 0184-22-0001）