

## 健康増進セミナー 社会参加でいきいき健康づくり



### ＜第1部 健康講座＞

～ 社会参加を通じての健康づくり ～



井手 一茂 先生

住んでいる地域によって、3倍認知症になりやすい地域がある…？みんなが元気で生き活きと過ごせる地域をつくるヒントをこれまでの研究の知見をもとに紹介したいと思います！

【講師プロフィール】

広島大学医学部卒(資格:理学療法士)人間総合科学大学大学院卒(修士:心身健康科学)千葉大学大学院卒(博士:医学) 2020年11月より現職、千葉大学予防医学センター特任研究員として着任。長谷川病院リハビリテーション部地域包括支援課(非常勤)研究テーマ:「Age-Friendly Cities(高齢者にやさしいまちづくり)」「通いの場における介護予防効果の検証」

### ＜第2部 健康実践＞

～ 笑顔・元気・応援する気持ちのチアアップ体験 ～



栗原 香菜 先生

簡単なチアダンスを通してチアの精神、「笑顔」「元気」「応援する気持ち」を体験しましょう。「Roots」と当倶楽部のチアダンスチーム「スマイルパイレーツ」も参加します。

【講師プロフィール】

チアダンスチーム Roots のメンバー、ところざわ倶楽部チアダンスチーム・スマイルパイレーツ結成に参加、健康運動実践指導者

2022. 2. 27 (日曜日) 13:30～16:00(受付 1300～)

所沢中央公民館ホール(所沢駅西口より徒歩15分)

**無料**

一般の方のご参加を歓迎 先着140名

問合せ：ところざわ倶楽部 松尾 ☎080-1188-9411

# 健康増進セミナー 社会参加でいきいき健康づくり



[2022年2月27日 於：中央公民館ホール]

# 第1部 健康講座

## ～社会参加を通じての健康づくり～

講師：井手 一茂 先生



### 【講師プロフィール】

広島大学医学部卒(資格:理学療法士)人間総合科学大学大学院卒(修士:心身健康科学)千葉大学大学院卒(博士:医学) 2020年11月より現職、千葉大学予防医学センター特任研究員として着任。長谷川病院リハビリテーション部地域包括支援課(非常勤)研究テーマ:「Age Friendly Cities(高齢者にやさしいまちづくり)」「通いの場における介護予防効果の検証」

# 第2部 健康実践

～笑顔・元気・応援する気持ちのチアアップ体験～

簡単なチアダンスを通してチアの精神、「笑顔」「元気」「応援する気持ち」を体験しましょう。「Roots」と当倶楽のチアダンスチーム・スマイルパイレーツ」も参加します。

## 【講師プロフィール】

チアダンスチームRootsのメンバー、  
ところざわ倶楽部チアダンスチーム・  
スマイルパイレーツ結成に参加、  
健康運動実践指導者



栗原 香菜 先生

## 第2部 健康実践のスケジュール①

～笑顔・元気・応援する気持ちのチアアップ体験～

開始:15:20～

- ・栗原先生による第2部紹介
- ・スマイルパイレーツの模範チアダンス  
「会津磐梯山」

## 第2部 健康実践のスケジュール②

- ・参加者全員でチアダンス体験
- ・4つのブロックごとにダンス発表
- ・社会人チアダンスチーム<ルーツ>のチアダンス発表
- ・栗原先生による総合解説とメッセージ

閉会:16:15