

ひろの
健康づくり
講演会

メタボリック対策

人生を楽しくする 運動のすすめ!!



中京大学体育学部教授として、コーチング論やスポーツ環境論を担当。

NHK総合テレビ「生活ほっとモーニング」、日本テレビ「おもいきりテレビ」などに出演。

松井秀喜、田村亮子、室伏広治など一流スポーツ選手の強さの秘密を科学的に解き明かし、彼らから学べる健康法を紹介する。

講師 **湯浅景元**
ゆあさ かげもと

【プロフィール】
1947年 名古屋市に生まれる
中京大学体育学部卒業
東京教育大学（現：筑波大学）大学院
修士課程修了
その後、東京医科大学で学ぶ
医学博士、体育学修士

【主な著書】
「ひねり運動7秒ダイエット」（講談社）
「決定版 快適ウォーキング」
（岩波アクティブ新書）など

とき

6月20日(土)
よる7時より

ところ

広野町中央体育館
入場は無料です。

主催

広野町保健センター

広野町健康づくり計画「はつらつ広野 元気プラン」を策定し、計画書ダイジェスト版を過日各戸配布いたしました。

本計画は、広野町の現状に沿って健康づくりの目標を設定し、具体的取り組みとして「自分でできること」「家庭でできること」「地域でできること」「行政ですべきこと」を掲げています。

本計画書を活用して健康づくりに取り組みましょう！



■お問い合わせ先 広野町保健センター ☎27-3040

Hirono Town Public Information



編集・発行/広野町役場総務課企画グループ
☎(0240) 27-2114

ホームページ <http://www.town.hirono.fukushima.jp>
Eメール kikaku@town.hirono.fukushima.jp