

【お申込み】

以下の2次元コードからお申込みされるか、下部申込書に必要事項を記入して徳島大学人と地域共創センター事務室までお持ち下さい。 **令和7年7月21日(月)17時〆切**

※事務室対応は日・祝を除く日のみ可

<申込み2次元コード>

スケジュール

令和7年7月26日(土)

12:30～ 受付

(徳島大学常三島キャンパス/地域連携プラザ 2F 常三島けやきホール)

13:00～ 開会

13:05～ 講演①「運動で健康寿命の延伸を目指す」

－元気で自立した生活の維持のために運動やスポーツを上手に使いましょう！－

講師：竹島 伸生 先生 朝日大学保健医療学部健康スポーツ科学科教授

講演②「運動を継続させるポイント」

講師：田中 俊夫 徳島大学 人と地域共創センター センター長 / 教授

15:00～ 健康寿命からだ測定

体育館へ移動し、測定実施

17:00～ 閉会

からだ測定項目

- | | |
|------|----------------------------|
| ■血圧 | ■ロコモ度テスト (2step, 立ち上がりテスト) |
| ■血糖値 | ■歩行速度 |
| ■骨密度 | ■ファンクショナルリーチテスト |
| ■体組成 | ■片足立ちテスト |
- など

【駐車場】



※測定項目の選択は任意です

図書館南側駐車場の利用が可能です。
12:30～13:00までゲートに係員が立ち、ゲートを開放します。それ以外の時間は入車出来ません。
お帰りの際は自動でゲートが上がります。
相乗り乗車にご協力をお願いします。

-----切り取り線-----

健康寿命フェスタ 2025 申込書

お名前 _____

年齢 _____ 歳

住所 〒 _____

電話番号 _____

- 参加について 講演会＋測定会の両方参加 ・ 講演会のみ参加 (どちらかに○をつけてください)
- 駐車場の利用 有 ・ 無 (どちらかに○をつけてください)