



健康寿命フェスタ

2025

知って実践、測って対策
その1歩があなたの健康寿命を伸ばします！

参加無料

2025年

7月26日 土 13:00-17:00

徳島大学常三島キャンパス けやきホール / 体育館
徳島市南常三島町1丁目1番地

第1部 知って伸ばせる健康寿命講演会

13:00~ 開会あいさつ

13:05~14:20

「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
スポーツを上手く使いましょう!—

講師：竹島 伸生

(朝日大学保健医療学部健康スポーツ科学科教授)



14:20~15:00

「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)

第2部 測って伸ばそう健康寿命からだ測定

15:00~17:00

「健康寿命からだ測定」

メタボやロコモティブシンドローム、
転倒リスクをチェック

- 血圧
 - 血糖値
 - 骨密度
 - 体組成 (体脂肪率、脂肪量、筋肉量、
体型プロフィールなど)
 - ロコモ度テスト (2step, 立ち上がりテスト)
 - 歩行速度
 - ファンクショナルリーチテスト
 - 片足立ちテスト
- など

※体育館で測定しますので**屋内用シューズ**と、**熱中症予防のための飲料水**をご持参ください。

申し込み方法は
裏面に記載

徳島大学 人と地域共創センター 事務室
TEL: 088-656-7276

【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
 - 血糖値
 - 骨密度
 - 体組成
 - ロコモ度テスト (2step, 立ち上がりテスト)
 - 歩行速度
 - ファンクショナルリーチテスト
 - 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 (どちらかに〇をつけてください)
- 駐車場の利用 有 ・ 無 (どちらかに〇をつけてください)