徳島大学

健康寿命フェスタ 2026 冬！

健康寿命をのばす秘訣と対策を教えます！

参加無料（定員：100名）

2027年

1月9日（土）13:00–16:30

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　知ってのばせる、健康寿命講演会

13:00～ 開会あいさつ

13:05～14:05

メタボ・糖尿病対策の運動のポイント

講師：片岡 弘明　先生

(吉備国際大学 人間科学部 理学療法学専攻 教授)



14:15～14:45

健康寿命をのばす、運動測定のポイント

講師：板東 正記 (徳島大学 人と地域共創センター 准教授)



第2部　測って伸ばそう健康寿命からだ測定

15:00～16:30

「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
- 呼吸機能
- 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

【お申込み】

2次元コードからお申込みされるか、裏面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。

2027年1月4日(月)12時〆切

※事務室対応は平日のみ可

申込書・駐車場案内は裏面に記載

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】

QR 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。 **2027 年 1 月 4 日(月)12 時〆切**

【スケジュール】

2027 年 1 月 9 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「**メタボ・糖尿病対策の運動のポイント**」

講師: 片岡 弘明 先生 吉備国際大学 人間科学部 理学療法学専攻 教授

講演②「**健康寿命をのばす、運動測定のポイント**」

講師: 板東 正記 徳島大学 人と地域共創センター 准教授

15:00～ 健康寿命からだ測定

体育館へ移動し、測定ブースにて測定を実施します。

16:30～ 閉会

【駐車場】



総合科学部前臨時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 2026 冬! 申込書

お名前 _____ 年齢_____歳

電話番号 _____

■ 参加について 講演会＋測定会両方に参加 ・ 講演会のみ (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)

■ 測定会に参加される方は、以下の情報を記入ください。

生年月日(西暦): 年 月 日 身長: cm

性別 : 男性 ・ 女性