

# 健康寿命の延伸と 健康づくり

～いつまでも元気で自分らしく  
日常を楽しむために～

150名  
先着順  
参加費無料

※対象者：神戸市に  
お住まいの方

日時

2025年 3月16日(日) 14時～16時

受付開始時間：13時30分～

会場

神戸駅前研修センター 307号室

神戸市中央区中町通2-3-1 SK HOTEL神戸駅前内 3階

第1部



〈講演〉「健康寿命延伸のための運動・  
リハビリテーションの重要性」

〈講師〉服部 修 医師 神戸在宅医療・介護推進財団  
神戸リハビリテーション病院 医師

〈座長〉細谷 亮 理事長 神戸在宅医療・介護推進財団

〈特別講演・実演〉

「人生110年時代を目指す！  
健康寿命を延ばす簡単筋トレ法」

〈講師〉谷本 道哉 教授

順天堂大学スポーツ健康科学部教授  
NHK番組『みんなで筋肉体操』出演者  
日本ボディビル連盟医科学委員  
日本オリンピック委員会医科学スタッフ  
書籍：スポーツ科学の教科書(岩波書店)

使える筋肉使えない筋肉 理論編・実技編・アスリート編  
(ベースボールマガジン社・ナツメ社)など多数

第2部



講演会終了後に開催(16時以降)

フレイルチェック・健康相談を実施

ご希望の方は講演会のお申込み時にお申込みください。  
※フレイルチェック・健康相談どちらか1つお申込みが可能です。  
お申込みは裏面をご覧ください→

## 講演内容について

健康づくりを身近に感じ健康寿命の延伸につなげることを目的として、高齢期の「日常生活と健康づくり」をテーマに、リハビリテーションの意義や家庭での取り組み、健康づくりに必要な体操の紹介と実演など、専門家による市民向けの講演会を行います。

第1部では、病気やけがなどの治療後、自宅で安定した日常生活を過ごせるように、運動、リハビリテーションの意義や効果を、神戸リハビリテーション病院の医師がわかりやすく説明します。

第2部では、テレビ番組でもご活躍の順天堂大学谷本教授より、高齢者でも無理なく日常生活に取り入れやすい運動・体操を紹介していただきます。

また、講演終了後(16時以降)に同会場において、お申込み時に希望された方を対象にフレイルチェック・健康相談も実施しますので、是非ご参加ください。

### お申込み



左のQRコードからお申込みページにアクセスして、フォームに入力してください。

ご希望の方はフレイルチェック・健康相談のお申込みも併せてお願いします。

※応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。

### お申込み期間

2025年**2月10日(月)9時**～**3月10日(月)17時**

※定員**150名**になり次第、締め切ります。

## 神戸駅前研修センターへのアクセス



■ 阪急電鉄・阪神電鉄「**高速神戸駅**」東出口より徒歩約1分

■ JR「**神戸駅**」より徒歩約3分

■ 地下鉄海岸線「**ハーバーランド駅**」より徒歩約4分

### お問い合わせ

神戸在宅医療・介護推進財団 経営企画部総務課

TEL: **(078) 743-8200** FAX: **(078) 743-8211**

お問い合わせ対応可能時間: 平日**9時**～**17時30分**

主催: 神戸在宅医療・介護推進財団、神戸市

後援: 神戸市薬剤師会、兵庫県訪問看護ステーション連絡協議会