

令和4年度 健康講座

「生活不活発病」を予防しよう！

生活不活発病(せいかつふかっぱつびょう)は、動かない(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下する病気です。地震、台風、大雨等の災害、感染症の流行などによって、「動きたくても動けない」「動かない」状態が続くと、生活不活発病が起こりやすくなります。

予防には、毎日の生活の中で活発に動くことが大切です。本講座をご覧いただき、そのきっかけとしていただければ幸いです。

オンデマンド講座（計2講座 動画配信） 事前申込制【視聴無料】

第1回(屋外編)

申込み受付：令和4年9月1日(木)から10月21日(金)正午まで

配信期間：令和4年10月1日(土)から10月22日(土)まで



お申込みは

または <https://forms.gle/jDrZArvq7fouhxPk9>

10歳若返る！「インターバル速歩」ーその背景と効果のエビデンスー

信州大学学術研究院医学系

スポーツ医科学・バイオメディカル研究所 教授

増木 静江 先生



第2回(屋内編)

申込み受付：令和4年9月15日(木)から11月4日(金)正午まで

配信期間：令和4年10月15日(土)から11月5日(土)まで



お申込みは

または <https://forms.gle/NhNCYvU2pL2x3KBj7>

自宅でできるストレッチと体操

信州大学医学部保健学科 理学療法学専攻 准教授

横川 吉晴 先生

