

長く楽しく

あきたで暮らす方法を見つける研究室

○第2回公開講座

自分のまちで、地域の人々と運動する

日時：平成28年7月10日(日)
午前10時～11時30分

入場無料
定員150名

会場：秋田市役所本庁舎3階多目的ホール

講師：川田 典子氏（静岡県健康福祉部健康増進課）

静岡県が独自に取り組む

「ふじ33プログラム」の事業担
当者であり、保健師。

健康寿命が日本一の静岡県民

（女性第1位、男性第2位）を支える健康
プログラムを通して、仲間と取り組む運動
の楽しさをお話いただきます。



第1回健康寿命アワード
最優秀賞

ふじ33プログラムとは

「ふ」：普段の生活で
「じ」：実行可能な
「3」：運動・食生活・社会参加の3つの
分野の行動メニューを、
「3」：3人一組でまずは3ヶ月間実践する
以上により、望ましい生活習慣の獲得を
目指すプログラム。



申し込み方法

電話・FAX・メールにてお申し込みください

(1)氏名 (2)電話番号 (3)人数

手話通訳をご希望の方は、申し込み時にお知らせください

秋田市福祉保健部長寿福祉課

電話：018-888-5666

FAX：018-888-5667

メール：ro-wflg@city.akita.akita.jp