

気になるテーマでおしゃべりする
「テーマカフェ」

「運動」から 健康を考える

自身の運動習慣を見つめ直しませんか？

日程：2022年12月11日(日)

時刻：10:00~12:00

場所：ラコルタ | 吹田市立市民公益活動センター

参加費：無料

定員：先着15名 ※お申込みはラコルタまで

健康寿命という言葉を知っていますか？

2015年に国連がSDGs(持続可能な開発目標)を策定、その柱の1つがすべての人の健康の実現です。健康には「運動やスポーツが大きく貢献する」と言われています。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。2019年の日本人の平均寿命は、男性81.4歳・女性87.4歳、一方で、健康寿命は男性72.6歳・女性75.3歳に留まっています。どちらも年々伸びてきていますが、その差は縮小しておらず、ロコモティブシンドロームという新たな国民病が問題となっています。



「関西大学社会学部 社会システムデザイン専攻草郷ゼミ」より話題提供いただき、参加者同士で意見交流します。

わたしたち草郷ゼミは、健康寿命を左右する要因として運動に注目しました。運動不足は日本人の死因に至る要因の第3位を占めています。また、健康寿命を縮めてしまう大きな原因となる転倒・骨折を予防するためにも運動は必要不可欠と言われています。

そこで、自身の運動習慣を見つめ直し、健康な生活につなげる運動の大切さを一緒に考えてみませんか？

※ロコモティブシンドロームとは：運動不足により脚腰などの運動器が衰え、被介護生活を余儀なくされることです

[申込書] テーマカフェ「運動」から健康を考える

FAX送信方向

FAX 06-6833-9851

ふりがな	
お名前	
所属 (あれば)	
ご住所	
電話/FAX	
Eメール	
備考欄	※参加にあたって特別な配慮が必要な場合は、事前にご相談ください。

ご参加
お待ちしております！



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加にあたってはマスクの着用をお願いします。

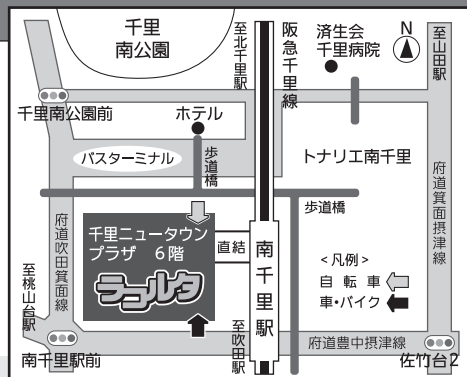
※参加時に、発熱・咳・のどの痛みなどの症状がある場合は、参加できません。

※今後の感染状況によっては、事業の内容を変更・中止する場合があります。

※ラコルタ(吹田市立市民公益活動センター)では、サービス提供およびその向上を目的として個人情報を提供いただいております。提供された個人情報は、その目的以外の用途には利用いたしません。

お申込&お問い合わせ先

ラコルタ | 吹田市立市民公益活動センター Civil Activities Support Center



〒565-0862 吹田市津雲台1-2-1 千里ニュータウンプラザ6階
 ・TEL 06-6155-3167 ・FAX 06-6833-9851
 ・Eメール info@suita-koueki.org
 ・f www.facebook.com/racolta.suita

ラコルタ吹田 検索 <https://suita-koueki.org>



アクセス 阪急電車千里線「南千里駅」
改札出て左、千里ニュータウンプラザ6階

■開館時間/ 火曜日～土曜日……9:30～21:30
日曜日・祝日 ……9:30～17:30

■休館日/ 月曜日、5月3日～5月5日、12月29日～1月3日