



第 684 回東京 YMCA 午餐会

高齢者の健康づくり・介護予防

老後の生活を自律的かつ健康的に過ごすことは誰もが望むところです。有酸素運動（ウォーキング）、ストレッチング、筋力トレーニングの3局面において、毎日一定の時間を割いて実施することが健康作りには肝要とのこと。それらを継続して実施するためのコツを教えてください。また、高レベルのQOL（生活の質）を保ちつつ、安全で主体的な生活行動を可能ならしめる、介護予防のヒントを紹介していただきます。簡単な実技も予定しています。

東京学芸大学教育学部名誉教授

は た の よしろう 波多野 義郎氏

【略 歴】 1935年、神奈川県に生まれる。東京学芸大学卒業後、フルブライド留学制度により渡米し、学術博士号取得。1968年、キュアトン博士のYMCAフィットネス講習の通訳、助手をつとめる。1974年から10年にわたり、日本YMCA同盟体育事業委員長として、全国YMCAウエルネス事業の指導に当たる。1980年の東京YMCA社会体育専門学校開校にあたっては講演講師をつとめ、以後運営委員として貢献する。東京学芸大学、鹿屋体育大学、九州保健福祉大学の各大学教授として、健康づくりの運動、生涯スポーツ、介護予防策の研究開発、実践、指導に当たる。2003年、宮崎県ウォーキング協会初代会長、九州一周ウォーキングを発案。また一日一万歩運動・スローガンを提唱、世界に広める。国際保健体育学会副会長を経て、現在同研究部長。2011年以降、日本基督教団国立教会にて「高齢者の健康ウォーキング」グループを主宰。

【著 書】 『新しい健康づくり』（YMCA出版、1974）、 『中高年の体力管理学』（正統編、泰流社、1979）
『ウォーキングと歩数の科学』（不昧堂出版、1998）、 『介護予防の健康科学』（不昧堂出版、1998）
『運動処方論の理論と実際』（コム社、1998）、 『健康科学論』（角川書店、2004）
『歩数計の歴史とウォーキング研究』（日本ウォーキング学会2012）

【と き】 2015年 10月 23日（金） 12:00～13:30

【と ころ】 東京大学YMCA 〒113-0023 東京都文京区向丘1-20-6
*東京メトロ南北線 東大前駅徒歩0分 改札前エレベータをのぼってすぐ。
裏面の地図をご参照下さい。

【参加費】 3,000円（食事なし1,500円）

【東京YMCA賛助会事務局】

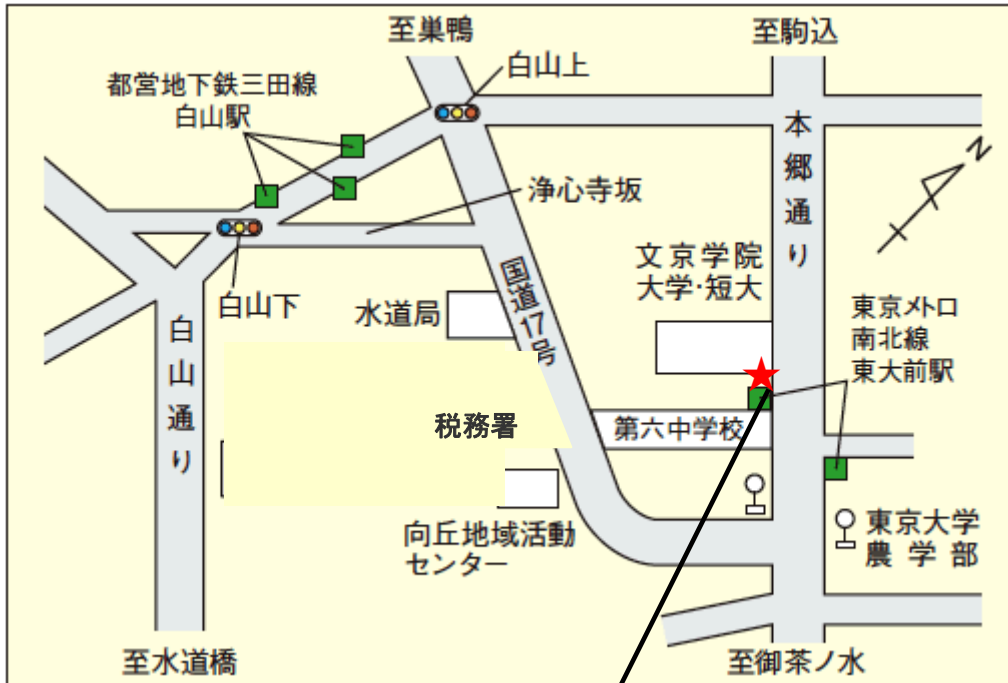
TEL：03-3615-5568 / FAX：3615-5578

E-MAIL：kaiin@tokyo.ymca.or.jp

お申し込み・お取り消しは、10月20日（火）までお願いいたします。

10月23日午餐会申込書 FAX:(03)3615-5578 kaiin@tokyo.ymca.or.jp

- お名前: _____ E-MAIL: _____
- ご連絡先: TEL: _____ FAX: _____
- お食事: 要(¥3,000) ・ 不要(¥1,500) (○をつけて下さい)



会場: 東京大学YMCA

〒113-0023 東京都文京区向丘 1-20-6

東京メトロ南北線 東大前駅 徒歩0分

*改札前エレベーターをのぼってすぐ左です

【 予 告 】 11月の午餐会

日 時: 2015年11月26日(木) 12時~13時30分

卓話者: 小塩 節氏 (フェリス女学院名誉顧問)

卓話題: ドイツの今

会 場: 東京大学YMCA

