

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