2014 年 7 月吉日
慶應義塾大学大学院
健康マネジメント研究科

+10 (プラス・テン) のすすめ ～10 分でも体を動かして健康に～

+10 (プラス・テン) 基礎講座 & プラステン体操体験のご案内

【日時】 2014 年 8 月 5 日 (火) 13:00～14:45 (受付開始：12:30)

【会場】 慶應義塾大学看護医療学部　201・202 教室
〒252-0882　神奈川県藤沢市遠藤 5322

【プログラム】 ※当日、予定が変更することがあります

■ **13:00～13:05**
ご挨拶
慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科 教授・研究委員長 高木 安雄先生

■ **13:05～14:05**
+10 (プラス・テン) 基礎講座
慶應義塾大学スポーツ医学研究センター・大学院健康マネジメント研究科
准教授 小熊 祐子先生

■ **14:15～14：45**
プラステン実践 (プラステン体操の紹介)
公益財団法人藤沢市保健医療財団藤沢市保健医療センター保健事業課
慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 研究員
齋藤 義信氏

【慶應義塾大学看護医療学部へのアクセス】

- 小田急江ノ島線・相鉄いずみ野線・横浜市営地下鉄ブルーライン「湘南台」駅下車
- 西口よりバス「慶応大学」行き約 15 分「慶応大学」バスロータリーで下車
- JR 東海道線「辻堂」駅下車
- 北口よりバス「慶応大学」行き約 25 分「慶応大学」バスロータリーで下車

アクティブガイド: 厚生労働省は平成 25 年度から健康日本 21(第二次)が開始したことから、新たな科学的知見に基づき、「健康づくりのための身体活動基準 2013」及び「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド)」を取りまとめた。

+10(プラス・テン): 健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)では、今より 10 分多く体を動かすことを推奨している。ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができる。

※ 慶應應義塾大学大学院健康マネジメント研究科は、Smart Life Project (スマート・ライフ・プロジェクト) の団体メンバーです。http://www.smartlife.go.jp

健康寿命をのばそう!
Smart Life Project