

蒲郡市医師会市民公開講座

家族で防災さんぽ

～散歩をしながら健康維持と防災訓練～

主催：一般社団法人蒲郡市医師会
共催：公益社団法人 愛知県医師会 / 蒲郡市

日時 令和3年10月16日(土) 14時～16時

会場 蒲郡市民会館 中ホール (定員150名まで)

■ご来場にあたってのご協力をお願い

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、ご来場者には**マスクの着用**をお願いします。また、当日受付にて**検温の実施**、**手指消毒**、**参加者名簿へのご記入**をお願いします。ご理解とご協力をお願いします。

防災さんぽ
って何？



「防災さんぽ」とは、災害時にどこに避難すればよいのか、また体の不自由な方などと一緒に避難場所まで行けるのか、**平時より散歩をしながら避難場所まで行き、自ら確認して災害に備えることです。**[参考：ACジャパン]
現在コロナ禍で運動不足の方が増えているなか、散歩（ウォーキング）をすることで健康維持やストレス解消にもなり（健康二次被害を防ぐ）合わせて防災訓練もできるのが「防災さんぽ」です。

プログラム

- 「開会あいさつ」 一般社団法人 蒲郡市医師会 会長 近藤 耕次
- 「蒲郡市の防災・避難所について」 説明者：蒲郡市 危機管理課 / 長寿課 担当職員
- 特別講演

『もしものために備える運動

「効果的なウォーキング実践法」

講師：松本大学大学院 健康科学研究科 教授
松本大学 人間健康学部 学部長

ねもと けんいち

根本 賢一 先生〈医学博士〉

2006年信州大学大学院医学系研究科修了。専門は健康科学、健康教育学。全国各地で健康づくりの指導などを行っている。1996年のアトランタオリンピックにはトレーナーとして参加するなど、スポーツ医学分野で活躍中。また『NHKきょうの健康』、『たけしの家庭の医学』などテレビ出演多数。著書に『人生はピン！ピン！きらり』（オフィスエム）ほか。

※ 講師につきましては、コロナウイルスの感染状況により、オンラインでの出演になる場合がございます。予めご了承ください。



参加申込方法

(参加費無料)

参加をご希望の方は、「氏名」、「年齢」、「電話番号(携帯電話可)」、「メールアドレス(無い方は不要)」を明記の上、**下記申し込み先へ電話・FAX・Eメールにてお申込みください。**なお、申し込みは先着順とし、定員に達した時点で受付を終了させていただきますので予めご了承ください。**〈10月8日(金)締め切り〉**