

参加費  
無料！

# 健康寿命キャラバン@鳴門

寝たきりや認知症になることなく、また健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる  
「健康寿命」を伸ばしていきましょう！「元気に長生き」できる身体作りに取り組んでみませんか？

たなか としお

講師

**田中 俊夫 先生**

(徳島大学人と地域共創センター教授)

ばんどう まさき

**板東 正記 先生**

(徳島大学人と地域共創センター准教授)

**健康寿命マスター**

(からだカレッジ専門課程修了者)

場所

**鳴門市役所2階 大会議室**

日時

★全3回、1回120分(30分の講義と運動実技の組み合わせ)

※全3回シリーズです。欠席は構いませんが1回のみのお申し込みはできません。

	日時	内容
第1回	令和7年 12月3日(水) 13時30分～15時30分	講義「健康寿命を〇年延ばそう」 運動「良い姿勢・歩き方を作る、健康寿命を延ばす6つの運動」
第2回	令和7年 12月24日(水) 13時30分～15時30分	講義「認知症の予防と運動」 運動「健康寿命基礎運動、認知機能活性化運動」
第3回	令和8年 1月14日(水) 13時30分～15時30分	講義「フレイル・ロコモティブシンドロームの改善」 運動「健康寿命基礎運動、ロコモ解消運動」

## 準備していただくもの

- 動きやすい服装
- 飲料水
- 汗拭きタオル
- ヨガマット(または大きめ厚めのバスタオル)

当日テックとくポイント  
プレゼント！  
詳しくはこちら↓



## お申込み期間

**令和7年11月5日(水) 受付開始 (先着順、定員30名)**

**締め切り：令和7年11月14日(金)**

初めてご参加いただく方を優先してご案内いたします。

昨年度ご参加いただいた方もお申込みいただけますが、定員に余裕がある場合にご参加いただけます。  
定員を超えた場合は受付を終了させていただきます。ご了承ください。

**お申込み先：鳴門市 健康増進課**

下記の 二次元コード、電話、メール、FAX のいずれからお申込みください。

記載事項 【 ① 名前 ② 生年月日 ③ 住所 ④ 電話番号 ⑤ 昨年度参加の有無 】

二次元コード



- ・電話 088-684-1049
- ・メール kenko@city.naruto.i-tokushima.jp
- ・FAX 088-684-1114

鳴門市 健康増進課