

第23回 くもと「PTあ!(ピタ)」っと健康講座

参加無料

どなたでも
参加可能です

2026
8/9日

9:30▶12:10
(受付開始/9:00)

全世代 健康宣言



～ 壮年期・高齢期 の身体の変化と運動の取り組み方～

壮年期(40～64歳)から高齢期(65歳以上)は、身体や生活環境が変化しやすく、筋力・体力の低下や生活習慣病のリスクが高まります。運動時間の確保が難しい中でも、健康を維持するために運動や食習慣の見直しを無理なく始め、継続していくポイントを紹介します。

【公開講座】

1 仕事もプライベートも絶好調! 未来の健康をつくる『すきま時間』運動術

講師 理学療法士 林田 拓哉 先生【九州中央リハビリテーション学院】

2 生涯現役を応援! 長く元気に働くための体づくりと怪我予防エクササイズ

講師 理学療法士 北田 隼人 先生【有明成仁病院】

3 生涯現役のための「健康プレイブック」 ～40・50・60代の健康と食生活～

講師 管理栄養士 豊田 裕輝子 先生【(公社)熊本県栄養士会理事】

体力測定 ～今のあなたの体力ご存知ですか?～

会場参加者のみ9:30まで体力チェックが体験できます。

(講演終了後の12:10～13:00の間でも体験可能です)



限定
20名!

\\ 会場とオンラインのハイブリッド開催 // 講演のみはオンラインでも視聴が可能です。

定員 会場:20名(会場参加者は定員になり次第、募集終了) オンライン:100名

会場 熊本県理学療法士協会会館
大会議室(2階)※エレベーターなし
〒862-0942 熊本市東区江津2丁目26-5

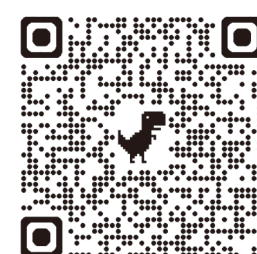
参加費 無料

問合せ rinju5041@gmail.com(担当:林)
0967-32-5101(阿蘇温泉病院 リハビリテーション科 前原・林)



【参加申し込みについて】

右記URLまたはQRコードからお申し込みください。フォームから必要事項を入力して頂き、事前申し込みをしてください。



熊本県理学療法士協会HP <http://www.kumamoto-pt.org>