

運動不足・座りすぎを 見直そう!

～身体活動で目指す健康的な日常生活～

場 所 人間総合科学大学より
映像配信 (YouTube)

講 師 佐藤 慎一郎

人間総合科学大学
保健医療学部
リハビリテーション学科
理学療法学専攻
専攻主任 教授

料 金 無料



2025年
8/22 (金) 10:00 ▶ **8/28 (木) 17:00**
(放映時間 60分)

運動不足や座りすぎの生活、気になりませんか?現代のライフスタイルでは、座位時間の増加や運動不足が、健康リスクを高める要因となっています。特に超高齢社会では、運動不足が要介護認定や生活の質の低下につながる事が懸念されています。本講座では、身体活動や座位行動に関する基本情報を解説するとともに、日々の習慣が健康に与える影響をお伝えします。また、講演者の研究成果をもとに、膝関節の健康維持や介護予防に役立つ身体活動についても紹介します。科学的データに基づいたアドバイスを通して、運動不足や座りすぎを減らし、心身ともに健やかな生活を一緒に目指しましょう。小さな一歩から始める健康習慣、ぜひご参加をお待ちしています。

申込方法

本学ホームページ応募フォームまたはメールにてお申込みください。※YouTube 配信の為、メールアドレス必須

申込期限：2025年8月20日(水)

応募フォーム <https://form.human.ac.jp/forms/index.php?id=747>

右の QR コードからも簡単にアクセスできます。

メールアドレス records@human.ac.jp

下記をメールでお知らせください。

①「第87回公開講座希望」②氏名 ③メールアドレス ④この講座を知ったきっかけ



■主催：人間総合科学大学 ■協賛：日本心身健康科学会

■後援：蓮田市・さいたま市教育委員会・さいたま商工会議所・蓮田市商工会・大学コンソーシアムさいたま



学校法人 早稻田医療学園

人間総合科学大学

お問い合わせ

048-749-6111

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288 <https://www.human.ac.jp/> records@human.ac.jp

■人間科学部 健康栄養学科/ヘルスフードサイエンス学科/心身健康科学科 ■保健医療学部 看護学科/リハビリテーション学科(理学療法学専攻・義肢装具学専攻)