



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

～さくっと「ずく出す」プロジェクト～ インターネットで、さくっと「ずく出す」フォーラムを 視聴できます

佐久地域の皆さんが、生涯を通じて元気に生活できることを目指し、地域の関係者と住民が
一丸となって身体活動の向上や運動習慣の定着に取り組みめるようフォーラムを開催します。
会場での参加は定員に達しましたがインターネットでの視聴が可能です。

(視聴には事前申し込みが必要です)

主催 長野県佐久保健福祉事務所
共催 長野県佐久地域振興局、長野県東信教育事務所
日時 令和2年9月3日(木) 13:30～16:00 (配信開始 13:00～)
場所 長野県佐久合同庁舎 5階 講堂(佐久市跡部65-1 TEL 0267-63-3163)
内容

■開 会 (13:30)

■実技体験【Web配信】 (13:30～13:50)

「ポールを使った屋内で出来る体操」：ポールdeアクティブウォーキング技術研究会

■実践発表【Web配信】 (14:00～14:30)

テーマ「地域における身体活動向上・運動習慣定着の取組について」

- 発表者 1 ずく出すサポーター(チーム佐久穂) 八巻 好美 氏
2 佐久平総合リハビリセンター 関口 憲治 氏

■講演【Web出演】 (14:30～16:00)

「健康長寿 新ガイドライン～体力・身体活動を中心に～」

講師 女子栄養大学 地域保健・老年学研究室 教授

新開 省二 氏



申込期間 8月30日(日)

申込方法 メールでお申し込みください。

メールの件名に「ずく出すフォーラム」とお書きください。

お申込みいただいた方に視聴用 URL をお知らせします。

申込先 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課

E-mail : sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp

その他 同時に接続できる回線数に限りがあります。御了承ください

信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

担当 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課
(課長) 下田 清子 (担当) 寺村 睦美
電話 : 0267-63-3163 (直通) 内線 296
FAX : 0267-63-3221
E-mail : sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp