

始まります！

2019年

10/

1

楽しく実現、ウエルエイジング！

「とくしま健康寿命 からだカレッジ」

開講!!

毎週火曜日13時～

徳島の健康課題の解決に
徳島大学と徳島県が連携
して取り組みます。

主役はあなた!
必ず延ばせる健康寿命
チャレンジ&実現の時は今!

国立大学初の取り組み
講義+実習(計60時間)
の総合学習プログラム

学長と知事による修了認定
健康寿命パートナー
健康の輪を広げていこう!

「元気なあの人」
あなたも
「なれる!」「つくれる!」

カレッジ生募集!

2019年7月8日(月)～8月28日(水)

募集要項は7/1配布開始! お問い合わせは 徳島大学 人と地域共創センター (088)656-7276



フォーラムお申込み
URL:<http://urx.space/d6wb>

人と地域共創センター設立記念
とくしま健康寿命からだカレッジ開設フォーラム

「本気で延ばそう!楽しく延ばそう!健康寿命」

2019年7月7日(日)13:30～16:40 (入場無料、定員250名、要申込み)
徳島大学常三島キャンパス けやきホール

参加受付中

下記QRコードをスマホ・携帯で読み取れば、資料やお申込みページにアクセスできます。



人と地域共創センター

<とくしま健康寿命からだカレッジの概要>

※詳細は募集要項をご覧ください

日程 2019年10月1日～2020年3月17日（祝日、年末年始を除く）
毎週火曜日（13時～16時30分）

会場 徳島大学常三島キャンパス 人と地域共創センター

内容 講義（24時間）と実習（36時間）の組合せです。以下の内容に分類されます。

- 健康寿命の延伸
- メタボリックシンドローム・糖尿病の予防・改善
- ロコモティブシンドロームの予防・改善
- 認知症の予防・サポート
- 地域人材育成（健康寿命パートナー）
- 行動変容（健康寿命延伸チャレンジ）

講師 西良 浩一（大学院医歯薬学研究部運動機能外科学分野教授）
竹谷 豊（大学院医歯薬学研究部臨床食管理分野教授）
伊藤 博夫（大学院医歯薬学研究部予防歯学分野教授）
加藤 真介（病院副院長・リハビリテーション部長）
谷 憲治（病院総合診療部特任教授）
和泉 唯信（病院神経内科科長）
松久 宗英（先端酵素化学研究所糖尿病臨床・研究開発領域教授）
山本真由美（大学院社会産業理工学研究部社会総合科学域教授）
田中 俊夫（人と地域共創センター教授）

他徳島大学教員、徳島県職員及び日本赤十字社徳島県支部職員 等

対象 講義、実習共に受講に支障のない県民

受講料 30,000円（県民一般枠）、15,000円（地域推薦枠：市町村からの受講推薦者）

修了認定 修了要件を満たしたカレッジ生は徳島大学長と徳島県知事の連名により「健康寿命パートナー」と認定されます。

受講説明会・相談会

カレッジの内容やシステムについてご説明します。
また、受講に関するご質問、ご相談も承ります。（要申込み）

地域推薦枠（希望者を含む）対象

7月16日（火）10～11時

県民一般枠対象

7月16日（火）15～16時

8月6日（火）18～19時



受講説明会・相談会お申込み
URL: <http://bit.ly/2Zd27ni>

会場はいずれも
徳島大学常三島キャンパス 人と地域共創センター

これからの人生で今が一番若い・・・可能性は最大です！

令和の時代が始まりました。これを機会にあなたのくらしや健康を変えてみませんか。すなわち「**健康寿命の延伸**」への**チャレンジ**です。元気に暮らし、やりたいことができる人生を「とくしま健康寿命からだカレッジ」で延ばしていきましょう！徳島県における健康寿命は男性71歳（全国44位）、女性74歳（全国44位：いずれもH28統計）で、まだまだ延ばすことは可能です。いえ、延ばさなくては！

健康寿命延伸には「**正しく学んで、きちんと実践**」することが大切。からだカレッジはこの2つを実現できるようにプログラムされています。テレビやネット、雑誌の情報はまさに玉石混淆の状態です。しかし、からだカレッジにおける学びの講師は**徳島大学の医学系・健康系の教授を中心とした「徳島最強の講師陣」**といえます。延伸に向けた生活改革でも**様々な新ツールを活用してあなたの実践をサポート**します。何歳になってもからだは変わっていきける可能性を持っています。

個人差はありますが**目標は・・・「健康寿命5年延伸」**です！健康が資産となって人生の可能性もまだまだ広がるはずです。

受講仲間と一緒にカレッジライフを楽しみながらそれぞれの目標に向かって歩いていきましょう。やがて「**健康寿命パートナー**」としてあなたの学びと経験が活かされ、**家族や友人、そして地域の健康寿命の延伸につながることを願っています。**