

メディアスエフエム主催

全7回
シリーズ講話



健康で 長生きの秘けつ

よくわかる！
聞いて得する！

星城大学大学院健康支援学研究科教員による講話

★開催 **5月24日(日)**

観覧は
無料です！



午前 10 時～

★場所 **大池健康交流の家**

(東海市加木屋町北鹿持 4 番地の 3 地内)



第二回目の今回は・・・

質問タイムもあります！

「**転ばぬ先の運動習慣**
毎日の移動でらくらくエクササイズ」



気になること、
先生に直接
きいてみましょう！

★講師 **越智亮** 氏

(星城大学大学院健康支援学研究科 講師)

進行 / 清水まゆみ

お茶の間に元気と笑顔を届ける
市民パーソナリティ♪

番組:いきいきチャンネル

放送:毎週土曜日

8時～8時55分

(再)毎週日曜日16時～



メディアスエフエム公開収録



当日は東海市のコミュニティラジオ局「メディアスエフエム」が
講話の様態を公開収録し、番組「いきいきチャンネル」の中で
紹介します。こちらもどうぞ、お楽しみに♪

放送:6月6日(土)朝 8 時～

FM83.4MHz ★インターネット放送も実施



シリーズ「健康で長生きの秘けつ」

7名の先生が様々なテーマで講話するシリーズ「健康で長生きの秘けつ」
4月から10月まで、月に1度の開催を予定しています。
スケジュールは以下の通りです。皆さん、是非足をお運びください。

※予定	講師	テーマ
4月23日(木)	竹田徳則 氏 (星城大学大学院健康支援学研究科 教授)	心理社会的健康とうつ・認知症の予防
5月24日(日)	越智亮 氏 (星城大学大学院健康支援学研究科 講師)	転ばぬ先の運動習慣 ～毎日の移動でらくらくエクササイズ～
6月27日(土)	羽山順子 氏 (星城大学大学院健康支援学研究科 講師)	ぐっすり眠る
7月24日(金)	渡邊和子 氏 (星城大学大学院健康支援学研究科 教授)	超高齢社会を元気に生きる
8月21日(金)	安倍基幸 氏 (星城大学大学院健康支援学研究科 教授)	手足にしびれが出た時
9月11日(金)	大浦智子 氏 (星城大学大学院健康支援学研究科 講師)	健康にまつわるコミュニケーション
10月17日(土)	久保金弥 氏 (星城大学大学院健康支援学研究科 教授)	噛む力でストレスに勝つ

今後の詳細は以下で随時お知らせします！

メディアスエフエム、メディアスチャンネル、メディアスエフエムホームページ、
ちたまるスタイル、チラシ各種(市民館、公民館等)など



メディアスエフエム



- 開局 2007年10月
- 所在 東海市大田町下浜田165番地
- 放送エリア 東海市とその周辺
- 周波数 FM83.4MHz
- 防災 東海市と協力し防災に関する試験放送を実施
- ◇緊急告知機能付FMラジオ起動試験
毎月第2火曜日13:00～
- メッセージ (メール) fm834@medias.fm
(FAX) 0562-33-1036



メディアスエフエムは
スマホ&タブレットで

お聴きいただけます

スマートフォン、タブレット端末は
各アプリケーションストアより
ダウンロードしてご使用ください

【注】
アプリケーションのダウンロードは無料ですが、通信費はお客様の負担となります
必ずネット接続が可能な状態で加入の上ご利用ください



iPhone/iPad用



Android用

<http://www.medias.fm/>