

メディアスエフエム主催

全7回
シリーズ



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 **4月23日(木)**



午前10時～

観覧は
無料です！



★ 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)

第一回目の今回は・・・

質問タイムもあります！

「**心理社会的健康とうつ・
認知症の予防**」



気になること、
先生に直接
きいてみましょう！

★ 講師 **竹田徳則** 氏
(星城大学大学院健康支援学研究科 教授)

進行 / 清水まゆみ

お茶の間に元氣と笑顔を届ける
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
講話の模様を公開収録し、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: 5月2日(土)朝8時～

FM83.4MHz ★インターネット放送も実施

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～11 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
講話の模様を公開収録し、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

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 **6月27日(土)**

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)



第三回目の今回は・・・

質問タイムもあります！

「ぐっすり眠る」



気になること、
先生に直接
きいてみましょう！

★講師 **羽山順子** 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
講話の模様を公開収録し、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: 7月4日(土)朝 8 時～

FM83.4MHz ★インターネット放送も実施

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 **7月24日(金)**

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)



第四回目の今回は・・・

「**超高齢社会を元気に生きる**」

質問タイムもあります！



気になること、
先生に直接
きいてみましょう！

★講師 **渡邊和子** 氏

(星城大学大学院健康支援学研究科 教授)

進行 / 清水まゆみ

お茶の間に元氣と笑顔を届ける
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
講話の模様を公開収録し、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: 8月1日(土)朝 8 時～

FM83.4MHz ★インターネット放送も実施

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 **8月21日(金)**

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)



第五回目の今回は・・・

質問タイムもあります！

「手足にしびれが出た時」



気になること、
先生に直接
きいてみましょう！

★講師 **安倍基幸** 氏

(星城大学大学院健康支援学研究科 教授)

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」が講話の模様を公開収録し、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：9月5日(土)朝 8 時～

FM83.4MHz ★インターネット放送も実施

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 **9月11日(金)**

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)



第六回目の今回は・・・

質問タイムもあります！

「健康にまつわるコミュニケーション」



気になること、
先生に直接
きいてみましょう！

★講師 **大浦智子** 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」が講話の模様を公開収録し、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: 10月3日(土)朝8時～

FM83.4MHz ★インターネット放送も実施

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 **10月17日(土)** 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)



最終回(第7回)の今回は・・・

質問タイムもあります！

「噛む力でストレスに勝つ」



気になること、
先生に直接
きいてみましょう！

★講師 **久保金弥 氏**

(星城大学大学院健康支援学研究科 教授)

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
講話の模様を公開収録し、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:11月7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

【注意】
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
必ずネットワーク定額サービスなどに加入の上ご利用ください



iPhone/iPad 用



Android 用

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