

## 第35回 福井県公民館セミナー〔後期〕開催要項

1 目的 現代社会は、「人生100年時代」を迎えており、いかに健康に生活できる期間を延ばすかが大きな課題となっています。

また、数年来のコロナ禍の活動自粛経験から、より健康への意識が高まっている状況がある中で、公民館では地域住民の「健康の増進」を図るため、健康づくりへの関心を高めるとともに、実践活動ができるよう支援することも重要であると考えます。

今回のセミナーでは、自分の体と向き合い、「疲れない、きつくない、つらくない」運動を通して、健康に過ごすために必要なことや大切なことを学びます。

2 テーマ **公民館から始める健康な体づくり**

3 期 日 令和6年11月13日(水)  
(午前、午後のいずれかに参加)  
午前の部 10時から12時  
午後の部 13時30分から15時30分



4 会 場 南越前文化会館 南条郡南越前町牧谷 29-15-1 (電話 0778-47-3810)

5 主 催 福井県公民館連合会

6 共 催 南越前町教育委員会(予定)

7 後 援 福井県教育委員会 福井県市長会 福井県町村会(予定)

8 対象者 公民館長 コミュニティセンター長 公民館主事  
コミュニティセンター主事 社会教育主事 市町所管担当職員など

9 講 師 **福田 裕子氏(理学療法士、フィジカルセラピスト)**

10 日 程 <午前の部>  
9:30~9:50 受付  
10:00~10:10 開講式  
10:10~11:50 講義・10秒ポーズ  
11:50~12:00 閉講式  
<午後の部>  
13:00~13:20 受付  
13:30~13:40 開講式  
13:40~15:20 講義・10秒ポーズ  
15:20~15:30 閉講式



11 参加費 無 料

12 申込締切 参加者は10月18日(金)までに市町担当所管へお申込み下さい。  
〔 県公連事務局10月25日(金) 必着 〕

## 講師プロフィール



福田 裕子(ふくだ ゆうこ)氏

1969年、福井県生まれ。フィジカルセラピスト(理学療法士)。

京都大学医療技術短期大学部理学療法学科卒業後、医療機関・介護施設・地域の現場で理学療法や介護予防の運動を指導し、33年。介護支援専門員として3年。現在、福井県と東京大学の共同研究事業フレイル予防トレーナーとして3市町を担当。介護予防事業や働く人の健康づくり等で、県内外の講演会や社員研修にも招かれ、精力的に活動。わかりやすい指導で、参加者が笑顔で元気になれると、健康・介護業界から厚い信頼を得ている。

YouTube チャンネル「福井のゆうこりん」で「10秒ポーズ動画」配信中。

著書 『一生歩ける体をつくる 10 秒ポーズ健康法』 サンマーク出版

## 連絡事項

### 1) 北陸自動車道利用時の注意事項

○南条サービスエリア・スマートインターから車で約 3 分  
(約 1km) ※スマートインター利用は ETC 車両のみ。

○今庄インターチェンジから車で約 8 分(約 5km)

○武生インターチェンジから車で約 20 分(約 12km)

2) 駐車場に限りがありますので、できるだけ乗り合わせてご来場ください。

### 3) 服装・持ち物について

普段着でいいので動きやすい服装、シューズやソフトな靴(ヒールのある靴は避けてください)でご参加ください。

手を上げたり、広げたり、片足で立ったり、足を広げたりします。のどが渇くような運動はありませんが、必要に応じて飲み物をご用意ください。



## 参加申込書

市 町	所 属		担当者名	電話番号		
参加希望者氏名	職名	経験年数 (公民館関係)	参加希望 (いずれかに○を)			
			午前の部	午後の部	どちらでもよい	

参加希望者は、各市町担当所管へ10月18日(金)までにお申し込みください。

各市町担当所管は、お取りまとめいただき、10月25日(金)までに県公連事務局へお申し込みください。