

鶴甲いきいきまちづくりプロジェクト
～アクティブエイジングを目指して～

第13回アカデミックサロン



♪毎日歩いて健幸になろう♪
鶴甲ウォーキングMAP作り

健康を維持・増進するためには、運動は欠かせないものです。
なかでもウォーキングは、だれでもできる手軽な運動です。
効果を得るためには、鶴甲地区の地形(距離・傾斜等)を理解し、
自分の歩く速さを知った上で歩くことが必要です。
そこで、鶴甲地区独自の『ウォーキングマップ』を
作ってみませんか？

日時：2014年8月3日(日)

10:30～12:00(10:00開場)

会場：神戸大学 発達科学部(大会議室)

講師：平川 和文 先生

(神戸大学大学院人間発達環境学研究所 教授)

参加自由・申込不要です。

**ご近所お誘い合わせの上、是非ご出席下さい。
お待ちしております！！**



主催：神戸大学大学院人間発達環境学研究所

後援：神戸市灘区・鶴甲連合自治会

【お問い合わせ】 神戸大学発達科学部アクティブエイジング・プロジェクト室

〒657-8501 神戸市灘区鶴甲3-11 神戸大学発達科学部A118 TEL&FAX：078-803-7963 (直通)

E-mail：kuaap@h.kobe-u.ac.jp URL：<http://www.h.kobe-u.ac.jp/ja/activeagingproject>

※このプログラムは、本プロジェクトが実施した「鶴甲地区在住のシニア世代の日常生活と地域生活に関する調査」で寄せられたご意見に基づき、開催しております。