

# 令和7年度 健康づくり講演会&ワークショップ 次第

日時 令和8年2月14日(土)

10:00~12:15

場所 白井市保健福祉センター 検診室

1 市長挨拶

2 第1部

講演「今日からできる健康習慣

～市民アンケート結果から見る現状と改善のヒント～」

講師 大久保 菜穂子氏

順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 健康教育学研究室

3 第2部

ワークショップ「健康的な生活習慣にむけて私たちができること」

4 健康課からのお知らせ

5 閉 会

## \*\*講師紹介\*\*

博士(スポーツ健康科学)。

専門は健康教育学。ヘルスプロモーションについて順天堂大学大学院や聖路加国際大学大学院にて講義を担当しています。

学生とともに楽しく身体を動かす健康教室を実施しており、市民の皆様と健康的な生活習慣について一緒に考えます。

白井市健康づくり推進協議会会長。

習志野市スポーツ推進審議会委員。

日本ヘルスプロモーション学会常任理事。