



令和6年2月26日

報道関係 各位

名古屋市立大学 理学研究科
准教授 片山 詔久
電話：052-872-5853
名古屋市立大学 山の畑事務室
事務長 井上 誠
電話：052-872-5701

サイエンスカフェ in 名古屋 150回達成記念特別講演会

健康寿命を延ばすためのウォーキング

本学の理学研究科では2006年より「サイエンスカフェ in 名古屋」イベントを開始し、現在では150回を超える開催を重ねております。これまでコロナ禍を受けて長らく休止しておりましたが、このたび再開へ向けて始動いたします。まずは、150回達成記念特別講演会を以下の要領で開催いたしますのでご案内いたします。ぜひご取材いただきますようよろしくお願い申し上げます。

〈サイエンスカフェとは〉

サイエンスカフェは、科学について市民と科学者が喫茶店でコーヒー片手に気軽に話し合う場です。今まで行われていた講演会などとは異なり、研究者が市民の輪の中に入って科学の話題を提供し、皆で考えながら科学への理解を深めようというものです。ですから、その日の話題に対する興味さえお持ちであれば、どなたでも、何の準備もなく参加いただけます。

記

サイエンスカフェ in 名古屋 150回達成記念特別講演会「健康寿命を延ばすためのウォーキング」

1 日時

令和6年3月2日(土) 13時30分から15時30分

2 場所

名古屋市立大学桜山キャンパス さくら講堂(定員250名/参加費無料)

3 講師

名古屋市立大学大学院理学研究科 高石鉄雄 教授

4 講演内容

「健康寿命を延ばすためのウォーキング」

「健康のためには1日1万歩」と言われています。ですが、1万歩はあくまで「量」の目安です。健康の保持・増進に必要な運動は、年齢、体力、性別によって大きく異なります。令和6年3月から名古屋市交通局「ヒラメきさんぽ」の監修を務める演者が、「メタボ予防」、「生涯にわたる身体的自立」にはどのような「質」の運動が必要か、応用生理学の立場から分かりやすくお話しします。

150回達成記念 特別講演会



サイエンスカフェ in 名古屋

<http://www.nsc.nagoya-cu.ac.jp/scicafe/>

第155回 健康寿命を延ばすためのウォーキング

2024年

講師：高石 鉄雄 氏

3/2(土)

名古屋市立大学 大学院理科学研究科・教授

13:30~15:30

専門：運動生理学、バイオメカニクス、健康科学

場 所：名古屋市立大学

桜山キャンパス さくら講堂

名古屋市瑞穂区瑞穂町字川澄1 (裏面の地図を参照)

参加費：無料

定員：250名 (予約優先です。空席があれば当日参加も可能ですが、先着順となります。)



お申し込み

ご住所、お名前、開催日を、下記いずれかにてご連絡ください。1ヶ月前から受け付けます。

ネット申込：Web「サイエンスカフェ名古屋」で検索

電子メール：scicafe@nsc.nagoya-cu.ac.jp

電話：052-872-5062 (山の畑事務室)

FAX：052-872-1531



お話のあらすじ

日本では昔から「健康のためには1日1万歩」と言われています。ですが、1万歩はあくまで「量」の目安であって、「質」については殆ど触れられてきませんでした。健康の保持・増進に必要な運動は、年齢、体力、性別によって大きく異なります。本講座では、生涯にわたる身体的自立にはどのような運動が必要か、応用生理学の立場からお話しします。演者は2023年9月30日に同テーマのミニセミナーを実施、その後のアンケートで「もっと時間を掛けて詳しく聞きたい」とのご要望を沢山いただきました。本講座では皆さんのご質問も受けながら、「健康づくり」について共に考えたいと思います。

会場周辺の地図

