参加費無料・要事前申込

笑顔でつなぐ健康の輪

ふじたウェルネス アクションデー 2026

FUJITA WELLNESS ACTION DAY

2026 12月13日(日)　藤田医科大学 アセンブリホール(体育館)

申込は下記二次元コード(午前の部・午後の部)から!　締切:12月8日(火)

定員に達し次第、受付を終了させていただきます　※ 電話やメールでの申込はできません。必ず二次元コードからお申込みください。

午前の部 笑顔はじける、親子ふれあいタイム 親子体操&健康測定

申込はこちら

対象　3歳~6歳のお子さまがいるご家族
※ご家族そろってご参加ください
おじいちゃん、おばあちゃんとの参加も大歓迎です!

先着100組

9:40	受付スタート
10:00~11:00	親子体操
11:00~12:15	健康測定

親子でふれあいながら汗をかきませんか?
まるでコアラのように抱っこしたり
おもしろいポーズをして伸びてみたり
ひろみちお兄さんが楽しくサポートします!

※健康測定への参加は任意となります
★持ち物:室内用の運動靴(スリッパ不可)、
動きやすい服装、飲み物

▼▼駐車場のご案内▼▼

佐藤 弘道 先生

PROFILE
1968年東京都生まれ。1993年から12年間、NHK「おかあさんといっしょ」第10代体操のお兄さんを務め、「ひろみちお兄さん」として親子に親しまれる。退任後は幼児体育を中心に全国で活動し、2015年に医学博士を取得。現在はテレビ出演や講演のほか親子体操教室を主宰し、子どもの健康づくりと体を動かす楽しさを伝え続けている。

● 天候不良等で中止となる場合は、12月11日(金)13時までに藤田医科大学ホームページ内でお知らせいたします。

救える力を、創りだす。
藤田医科大学

お問い合わせ先
藤田医科大学 学事部 SDGs推進課
TEL:0562-93-9646(平日9時~17時)

主催:藤田医科大学　共催:豊明市

FUJITA WELLNESS ACTION DAY

2026年12月13日(日)　藤田医科大学 アセンブリホール(体育館)

午後の部

いつまでも元気に！中高年の方向け 健康応援プログラム

血圧や体組成などの測定、測定結果をもとにしたミニ講座、健康サポート体操を実施。自身の健康状態を確認し日常生活に生かせる運動や健康管理のポイントを学べます。

申込はこちら ▼

12:40	受付スタート
13:00～14:30	健康測定
14:30～15:00	ミニ講座
15:00～16:00	健康サポート体操

先着80名

※ミニ講座では、健康測定の結果の解説を行います。健康測定に必ずご参加ください。

★持ち物：室内用の運動靴(スリッパ不可)、動きやすい服装、飲み物
※健康測定の一部は、素足で行います

名城大学 薬学部 教授
藤田医科大学 客員教授
梅田 孝 先生

PROFILE
1962年大分県中津市に生まれる。医学博士。専門は健康・スポーツ医科学。日本体育大学大学院修了後、防衛医科大学助手、弘前大学医学部准教授などを歴任、現在は名城大学薬学部教授、同大健康・スポーツ医科学研究センター長として在職。体力・栄養・免疫学会長を勤める。佐藤弘道氏や、古賀俊彦氏、野村忠弘氏、谷本歩実氏をはじめ多数のオリンピック選手の研究指導に携わる。2025年より藤田医科大学客員教授を兼任。

からだを知ることが、健康の第一歩

生活習慣病をはじめ、多くの病気は自覚症状のないまま進行することが少なくありません。だからこそ大切なのが、定期的に自分のからだの状態を「知る」ことです。さらに健康サポート体操や親子体操を通して、筋力・柔軟性の維持向上や転倒予防、親子のふれあいにもつながる時間をお過ごしいただけます。「測る」「知る」「動く」を無理のない範囲で続けることが、いつまでも元気に過ごすための第一歩です。本イベントは、SDGs 目標3「すべての人に健康と福祉を」の実現に向けた取り組みの一環でもあります。世代を超えて地域の皆さまが健康について学び合う機会を通じて、誰一人取り残さない、健康で活力ある地域社会の実現を目指します。

▼▼駐車場のご案内▼▼

救える力を、創りだす。
藤田医科大学

お問い合わせ先
藤田医科大学 学事部 SDGs推進課
TEL:0562-93-9646(平日9時～17時)

主催：藤田医科大学　　共催：豊明市