

令和7(2025)年度

【健康長寿×交通安全】講座in石川

～生活活動を少し改善するだけで体の機能が上がる！？～

対 象：先着30名（65歳以上で月1回以上の運転をされている方）

日 程：9/13(土)、9/23(火・祝)、10/11(土)、10/18(土)、11/9(日)

※全てに参加できなくてもOK（初回と最終回は参加推奨）

時 間：14:00～15:30（13:30から受付開始）

場 所：北陸大学 太陽が丘キャンパス301

（別紙アクセスマップ参照）

参加費：無料

参加特典

専門スタッフからの健康・交通安全アドバイス

日産オリジナル交通安全グッズプレゼント

北陸大学認定の講座修了証の贈呈

共 催：北陸大学坂口研究室

北陸大学ウェルビーイングリサーチチーム

石川健康生きがいつくりアドバイザー協議会

後 援：日産自動車株式会社

大学生と
軽体操を
楽しもう！



スケジュール	講座内容	担当者
第1回（9/13）	概要説明、事前測定	坂口雄介（北陸大学）
第2回（9/23）	講義（健康とコミュニケーション）、軽体操	岸弘市（石川健生AD）
第3回（10/11）	講義（介護とまちづくり）、軽体操	鍋谷晴子（石川健生AD）
第4回（10/18）	講義（私の生活と保険）、軽体操	角谷淳子（石川健生AD）
第5回（11/9）	事後測定、フィードバック、表彰	坂口雄介（北陸大学）

シニアは20代と比べて・・・

筋肉量
約30%低下

歩行速度
約15%低下

75歳以上になると・・・

認知症リスク
65歳の約4倍

身体・認知機能の衰えは歩行や車の運転にも影響が出てきます。
あなたの体づくりを専門スタッフと大学生がサポートします！

お申込み・お問合せは、申込書or下記の連絡先orQRコードにお願いします

北陸大学経済経営学部 助教 坂口雄介

Tel：076-229-1161（不通の場合は080-1969-4633）

Mail: y-sakaguchi@hokuriku-u.ac.jp

坂口の
携帯

