

# 市民公開講座「健康長寿で元気に長生き」

日時 2021年 **11月27日 土** 13:00~15:00 (開場12:00~)

参加形式 会場参加とオンライン配信がございます。お申込み時に参加形式をお選びください。  
 <会場> 熊本県医師会館 大ホール 熊本市中央区花畑町1番13号  
 <オンライン> ZOOM

定員 <会場> 150名 ※オンライン聴講には定員を設けておりません。


参加費無料

## プログラム

司会進行：  
福田 一起 (熊本大学健康長寿代謝制御研究センター 特任助教)


13:00-13:05  
開会の挨拶  
山縣 和也 (熊本大学大学院生命科学研究部長)


13:05-13:45  
セッション1  
座長：山縣 和也 (熊本大学大学院生命科学研究部長)

 「元気な肝臓で目指せ健康長寿  
～熊本脂肪肝プロジェクト始動!」  
講師：田中 靖人  
(熊本大学大学院生命科学研究部 消化器内科学講座 教授)

13:45-13:55  
休憩

13:55-14:55  
セッション2  
座長：荒木 栄一 (熊本大学健康長寿代謝制御研究センター長)

(13:55-14:15)  
 「1日5分筋トレで、  
いつまでも健康に」※動画配信  
講師：都竹 茂樹  
(熊本大学教授システム学研究センター 教授)

(14:15-14:55)  
 「いきいきライフのために  
～うつと引きこもりの予防と治療～」  
講師：竹林 実  
(熊本大学大学院生命科学研究部 神経精神医学講座 教授)

14:55-15:00  
閉会の挨拶  
荒木 栄一 (熊本大学健康長寿代謝制御研究センター長)

## 申込方法

### 1. 会場参加ご希望の方 (定員150名)

- 「はがき」・「FAX」または「電子メール」でお申込みください。
- 申込(応募)時に、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤参加人数(最大5名まで)をお書き下さい。  
※応募いただいた個人情報は、本講座の発送事務にのみ使用いたします。
- 申込者多数の場合、抽選となります。抽選に外れた方には、オンライン聴講のご案内を送らせていただきます。
- 申込締切：11月12日(金) 当日消印有効
- 当選者の方には、11月24日(水)までに「聴講券」をお送りします。複数参加希望の場合は、代表者に人数分をお送りします。

はがき 〒860-8556 熊本市中央区本荘1丁目1-1  
熊本大学 健康長寿センター「市民公開講座」係

FAX 096-373-7379

電子メール cmha@kumamoto-u.ac.jp

### 2. オンライン聴講ご希望の方 (定員なし)

11月25日(木)までに、右記QRコード  
または下記URLより申込サイトにアク  
セスし、必要事項をご記入の上お申し  
込みください。開催日前日までに、ご  
登録いただいたメールアドレス宛に  
ZOOMの接続URLをお送りします。



<http://www.medphas.kumamoto-u.ac.jp/cmha/>

### お問い合わせ

熊本大学大学院生命科学研究部附属  
健康長寿代謝制御研究センター

TEL: 096-373-7380 (平日 9:30~15:30)  
\*お電話での申し込みはできません。

Email: cmha@kumamoto-u.ac.jp

