

# 姿勢教育で老化を防ぐ？

## —健康寿命を延ばす姿勢教育の可能性—

**講師：井上 則子氏** (津田塾大学国際関係学科教授)

●日時：10月5日(土) 13:30-15:30

●場所：千駄ヶ谷キャンパス 2階 会議室

井上 則子 (いのうえ・のりこ)

1982年 津田塾大学学芸学部数学科卒業  
東京学芸大学大学院教育学研究科修士課程修了  
1986年より津田塾大学でウェルネスの教育・研究に従事、  
現在に至る。  
2015年及び2017年に津田塾大学「優良教育賞」を受賞



日本女性の平均寿命は87.14歳、ところが、介護を受けたり寝たきりにならずに日常生活を送れる健康寿命は74.79歳。12年ほど開きがあります。もしかしたら、津田塾の学生時代に学んだ「姿勢教育」が、この差を縮めるのに役立つかもしれません。

当日は「姿勢教育」の歴史と、現役の学生たちが学んでいる「動きの教育」を実践を交えながらご紹介します。果たして、「姿勢教育」は老化を防ぐことができるのでしょうか。共に、考える時間にしたいと思います。

**参加費** 2,000円 (学生 1,000円) →支払いをもって参加申し込み完了です。

**申込先** (問い合わせ先) 津田塾大学同窓会事務局

**申込方法** ①HP ②メール ③電話のいずれかの方法でお申込み下さい。

\*同窓会HPでの申込みが便利です。 <http://www.tsuda-jyuku.org/project/news/16>

Eメール: [ogoffice@tsuda-jyuku.org](mailto:ogoffice@tsuda-jyuku.org) 電話: 03-3478-1972

\*入金方法は『津田塾たより』p.47もしくは総会案内に同封した「企画事業案内」等を参照ください。