



NORTHERN STATION GATE  
AKITA

ノーザンステーションゲート秋田



ノーザンステーションゲート秋田 特別企画  
“健康×スポーツ”をテーマにした  
**プラチナタウン  
推進フォーラム**  
in ホテルメトロポリタン秋田

フォーラムの様子はオンラインでも同時配信いたします

第6回  
会場定員  
150名

開催日時: 令和2年**11月21日(土)** 13:30~15:00 (開場: 12:30)  
開催場所: ホテルメトロポリタン秋田 3F グランデ※

※会場での聴講のご応募につきましては、読売新聞(秋田県内)のご購読者さまにご案内しております。

オンライン配信  
について

オンライン配信はYouTubeLiveにて同時刻に視聴希望者全員に配信いたします(事前申込が必要です。裏面参照)。  
※オンライン配信には、パソコン・タブレット・スマートフォン(Wi-Fi推奨)などYouTubeを視聴できる環境が必要となります。また、視聴用アドレスをメールでお知らせいたします。尚、当日の様子はネット配信の他、メディア取材が入る可能性がありますので予めご了承ください。

テーマ: 「アフターコロナに備えて」～スキマ時間の活用法～

秋田大学大学院

医学系研究科保健学専攻理学療法学講座 教授

**若狭 正彦 氏**

- ・ 秋田大学 医療技術短期大学部 理学療法学科 1993年03月卒業
- ・ University of Missouri-St. Louis Graduate School Master of Science in Gerontology (USA) 1998年08月修了
- ・ 東北大学 大学院医学系研究科 障害科学専攻 機能医科学講座 博士課程2007年08月修了
- ・ 【所属学会・委員会等】 日本理学療法士学会、日本老年医学会、日本解剖学会、日本登山医学会

コロナ禍において、「不要不急」の外出自粛が求められる中、身体を動かす機会が減り、筋力や体力が低下する「二次的な健康被害」の危険性が高まっております。このように生活様式が変わったことにより、身体に対してどのような影響を及ぼすのか、またそれを防ぐにはどのようにすればよいのか？私たちの生活の中から見直せること、少しの時間、スキマ時間の使い方についてお話したいと思います。

後半部分では自宅で簡単にできる運動 「いいあんべえ体操」を、いいあんべえ体操サポーター達と実演を交えてご紹介します。

主催: 東日本旅客鉄道(株)秋田支社 共催: 読売新聞秋田支局  
後援: 秋田県、秋田市、(株)秋田銀行、(株)北都銀行、ABS秋田放送

JR東日本秋田支社ホームページ <http://www.jreast.co.jp/akita/>

JR東日本 秋田

検索

**入場  
無料**

配信視聴も無料!

申し込み方法は、裏面で!



NORTHERN  
STATION GATE  
AKITA ノーザンステーションゲート秋田

## ノーザンステーションゲート秋田とは？

次の20年の秋田を活性化するため、秋田県・秋田市・JR東日本が中心となり、地域と連携しながら推進する中心市街地を核としたまちづくりの取組みの総称です。

## フォーラム概要

中心市街地を核としたまちづくり“ノーザンステーションゲート秋田”は、秋田ノーザンゲートスクエア(2019年12月)、ディークレスト秋田駅前(2020年3月)、秋田ノーザンゲートトレーニングキャンプ(2020年3月)がオープンし、「健康×スポーツ」をコンセプトとした秋田駅東口のまちづくりが着実に進んでいます。スポーツは競技の性質だけでなく、健康で楽しく生きる性質もあります。体に大きな負担を掛けず、筋力や体力を維持したり、ストレス解消やけがの予防などに役立ちます。知識だけでなく時には手軽にできる運動などを取り入れ、プラチナタウンを体験できる参加型のフォーラムです。

## オンライン視聴のお申し込み方法 — 視聴無料 — 応募締切 11月13日(金)必着

オンライン視聴希望のお申し込みは、メールで、居住市町村、氏名、年齢、電話番号をご入力の上、下記までご応募ください。視聴用のYouTubeアドレスを11月18日頃メールにてお知らせいたします。

▶▶▶ **応募先** [online@yomiuri-is.akita.jp](mailto:online@yomiuri-is.akita.jp) ◀◀◀

※会場での聴講のご応募につきましては、読売新聞(秋田県内)のご購読者さまにご案内しております。

※お客さまから頂いた個人情報は、当企画に関連したもののみに使用いたします。お客さまの同意なく利用目的以外に使用いたしません。

**お問い合わせ先 018-824-2211** (読売新聞秋田支局)

新型コロナウイルス感染拡大予防対策として、会場では当日①座席間を大きく取り、館内換気を徹底いたします。②入場口で検温を実施し、以降の症状のある方の入場をお断りします。③37.5℃以上の発熱がある方、または発熱が続いている方 ④咳や呼吸困難、風邪症状のみられる方 ⑤同居している家族に感染者との濃厚接触者がいる方 ⑥その他体調に不安のある方 ⑦マスクの着用、手指の消毒をお願いいたします。

2020.11.26(木) ▶ 12.8(火)

フォーラム連動企画! **Tópico** 本チラシまたは、視聴用アドレスの記載されたメールの画面やプリントアウトを持参するとお得な特典があります!

- |    |   |
|----|---|
| 1F | ● いさばや ● はなまるうどん ● ドトールコーヒー ● ディッパーダン ● みんなのやさい畑                |
| 2F | ● 秋田特産 さいとう ● あきたくらす ● 東北めぐり いろという ● 羽州 ● 石川酒店 ● shop HABA      |
|    | ● 更紗 ● 青山薬局 ● 鼎庵 ● 竹谷本店 ● お菓子のくらた ● 菓子舗 榮太楼 ● 光月堂 ● お菓子のゴンタロー   |
| 2F | ● 高砂堂 ● くら吉 ● ラグノオささき ● 三松堂 ● 勝月 ● かおる堂 ● 杉山壽山堂 ● とんかつ新宿さぼてん    |
|    | ● 日本一 ● あきた鮭 ● 関根屋 ● 遊粋道楽 ● 和モダン 六花 ● FLO ● アントステラ ● らぼっぼ ● 一文字 |
| 3F | ● くめかわクリーニング ● スターバックスコーヒー秋田駅店                                  |
|    | ● 鴨谷珈琲店 ● 秋田港 ● パプロカザルス   |

※お会計時にチラシや画面等をご提示ください。 ※飲食店はご注文時にチラシや画面等をご提示ください。 ※内容など詳しくは店頭スタッフにご確認ください。