

知っていますか？効率的なトレーニングを！ ～運動×口腔×栄養の三刀流の大切さ～



参加費
無料

事前申し込み
不要

2026

8/30日

12:45-14:20
(開場12:35)

会場

**久留米シティプラザ
ザ・グランドホール**

〒830-0031 福岡県久留米市六ツ門町8-1
HP: <https://kurumecityplaza.jp/>

開催趣旨

この市民公開講座は、日常生活でできる運動に加えて、お口のケアと食事と一緒に整えることで、健康づくりやトレーニングの効果をより高めるための講座です。高齢者の体力維持や介護予防はもちろん、学童期・青年期の方には部活動やクラブ活動の“効率的な体づくり”にも役立つ内容です。

当日は、専門職がわかりやすくお話しし、家でも続けられる簡単な体操・体のチェック、食事のポイント、お口のセルフチェックを体験しながら学べます。疑問はその場で質問できる時間も設けています。

講演 01

演題名

「一生動けるカラダの秘密：
今日から始める賢い身体づくり」

森田 昌嗣 先生
九州中央病院 理学療法士



講演 02

演題名

「お口の健康が未来をつくる」
～虫歯・歯周病を予防して
健康寿命をのばそう～

くらのうえ市丸歯科 歯科衛生士
小川 希和子 先生



講演 03

演題名

世代別に考える栄養・運動・
口腔の重要性
～健康維持の三刀流～

池本 美智子 先生
九州栄養福祉大学 管理栄養士



問い合わせ先

福岡県理学療法士協会 学術推進部
Mail: fpta.gakkai@gmail.com

本講座は、久留米市健康づくり支援アプリ「くるめ健康のびのびポイント」の対象事業です。
ポイント付与をご希望の方は、当日会場に掲示するQRコードをアプリで読み取ってください。

※対象：18歳以上の久留米市民の方/スマートフォンが必要です。※ポイント付与の条件や操作方法は、アプリ内の案内をご確認ください。



久留米市公式キャラクター「くるっば」