



# 公開講演会

入場無料・要予約

## ライフステージから考える 身体運動と健康 ～いつまでもしなやかで美しく～



お茶の水女子大学基幹研究院 教授  
水村 (久埜) 真由美 氏

### 【講師紹介】

6歳よりバレエを始める。お茶の水女子大学文教育学部舞踊教育学科卒業、東京大学大学院教育学研究科体育スポーツ科学専攻、1998年よりお茶の水女子大学芸術・表現行動学科舞踊教育学コースに着任、現在に至る。日本体力医学会評議員、東京都スポーツ振興審議委員、日本ダンス医科学研究会代表理事、NPO法人芸術家のくすり箱理事長。

2020年から現在もまだ我々が直面しているコロナ禍という状況は、何よりも我々の身体に影響を及ぼしています。外出を控える、人との距離を取るといった行動制限は、我々の身体を制限することに繋がります。そして身体は心と共に変化します。そんな今だからこそ、これまでの人生そしてこれからの人生といった様々なライフステージから、身体を動かすことが自分の身体、そして健康、そして人生に及ぼす影響を考えるきっかけになるようなお話ができればと思っています。また座学だけでなく、立ち上がって身体を動かすことにより、身体運動と健康について皆さんの身体を通じて考えて頂ければと思っています。

令和3年11月14日（日）15:30～17:10(15:00開場)

オンライン開催

申込先：（社）桜蔭会（お茶の水女子大学同窓会）新潟支部



QRコードからお申込ください。締切日：10月末日  
お問い合わせは下記までお願いいたします。

[ouinkai.niigatakenshibu@gmail.com](mailto:ouinkai.niigatakenshibu@gmail.com)

主催 桜蔭会新潟支部