

# 交通手段の選択と健康を考える

- ・ 日時: 2023年 1月11日(水) 18:00~20:00
- ・ 場所: 宇部市 新川ふれあいセンター 大会議室

宇部市朝日町8-20 TEL: 0836-21-2258

講演: 塩田 正俊 さん

(山口大学名誉教授・保健体育)

「フレイル予防のウォーキングのすすめ」



話題提供: 鈴木 春菜 さん

(山口大学 大学院創成科学研究科 准教授・土木計画学)

「交通手段の転換による健康への影響」



宇部市民はマイカー移動に頼りがちですが、公共交通の維持も大きな課題です。

時々、バス停や駅まで歩くことは健康の助けになりそう？と、スマホの歩数計をチェックするこの頃です。交通手段と健康の関係、みんなで考えてみましょう。



新川ふれあい  
センター  
宇部新川駅から  
徒歩 5分



○主催: うべ環境コミュニティー

○申込: 宇部市まちなか環境学習館

・ メール: [ubekuru@gmail.com](mailto:ubekuru@gmail.com)

・ TEL/FAX: 0836-39-8110

・ 氏名、電話、メール、対面・

オンラインの別をご連絡ください

・ 〆切: 1月5日 (木)

<http://ubekuru.com/>

資料代 200円  
オンライン免除

地図出典 open street map