

知ることによって変わる、明日の自分。今日から始める、健幸な暮らし。

健幸 フォーラム 2026

基調講演

大学生グループ発表

パネルディスカッション

基調講演①



データでわかる
「ちょっとの運動」の
大きな効果

庄島 裕貴氏

柔道整復士/
スポーツサイエンティスト



基調講演②



一流をやめてから
気づいた、体を動かす
本当の意味

森山 泰行氏
元サッカー日本代表



ファシリテーター



上坂 嵩

大学生グループ発表

愛知東邦大学の学生の皆様には、地域の方々との交流や様々な活動を通じて感じたこと、学んだことを発表していただきます。また、人とのつながりや日々の暮らしについて、「健幸」という視点から考えたこともお話ししていただきます。学生の皆様それぞれの体験や気づきを通して、私たち自身もこれからの暮らしや明日の自分について考えるきっかけとなる発表をお届けします。



パネルディスカッション

庄島裕貴氏、森山泰行氏のお二人を招き、健幸をテーマに運動の魅力や続け方について、愛知東邦大学生とともに意見交換を行います。



日時

2026年 9月23日(水・祝)
13:00~15:30 (開会13:30)

会場

中電ホール

〒461-0006 名古屋市東区東新町1番地

参加無料
(事前申込制)

詳しくはコチラ▶

健幸フォーラム

検索



事前登録をお願いします

事前登録
フォームは
こちら▶



名古屋市では、健康寿命が全国平均を下回っています。
その背景には、運動不足が関係していると考えられます。
一人ひとりが、体を動かすきっかけをつくるのが大切です。



プログラムスケジュール

13:00 …… 受付開始

13:30 …… 開会

基調講演① 庄島 裕貴氏

データでわかる「ちょっとした運動」の大きな効果

基調講演② 森山 泰行氏

一流をやめてから気づいた、体を動かす本当の意味

14:00 …… 大学生発表

14:30 …… パネルディスカッション

15:30 …… 閉会

本フォーラムで得られること



科学的に理解する

データでわかる運動の効果を学び、
運動の必要性を科学的に理解できます。



共感する・身近に感じる

著名人や大学生の実体験・調査を通じて
運動を自分ごととして捉え直せます。



具体策を持ち帰る

続けられるコツや仕組みを知り、
自分にもできる具体策が見つかります。



今日から行動する

今日から始める具体的な一歩を決め、
行動に移すきっかけになります。



基調講演



庄島 裕貴氏

柔道整復士/
スポーツサイエンティスト

延べ約2万人の、体力データに基づき、運動
と健康の関係を実践者の立場から説明し
ていただきます。



森山 泰行氏

元サッカー日本代表

名古屋グランパスのスーパーサブとして活
躍。一度の引退を経て、なお現役にこだわ
り続け、体を動かす意味を追求し続ける。

パネルディスカッション



愛知東邦大学
学生のみなさん

(パネリストとして登壇)

市民目線での疑問や悩みを投げかけ、専門
家の知見を自分ごととして、捉え直します。

会場アクセス

中電ホール

〒461-0006 名古屋市東区東新町1番地

■地下鉄でお越しの場合

地下鉄東山線「栄駅」5番出口から東へ徒歩約5分
地下鉄桜通線「高岳駅」4番出口から南へ徒歩約8分

■車でお越しの場合

名古屋高速「東新町」出口から南へ約3分

