

2018年9月7日

 南海電気鉄道株式会社  
 桃山学院教育大学

南海電鉄×桃山学院教育大学 スポーツで地域の健康支援

# 泉北ニュータウン ボケない&コケない

## アンチエイジング筋トレ 参加者募集

参加費無料 友達&親子で楽しむ全10回のトレーニングです

南海電気鉄道株式会社（社長：遠北 光彦）と桃山学院教育大学（学長：梶田 叡一）は、泉北ニュータウンの健幸年齢※を長ずることを目的に、2018年11月6日（火）から2019年2月5日（火）まで、泉北ニュータウン・泉ヶ丘で「友達&親子で楽しむ ボケない&コケない アンチエイジング筋トレ教室」を開催します。

運動機能や認知機能は加齢とともに低下します。心身の活力が失われると、慢性疾患の影響が大きくなり、日常生活に必要な機能が徐々に損なわれていきます。しかし、適切な身体トレーニングにより、筋力、持久力が改善されると、運動機能だけでなく認知機能も改善されます。

今回は50歳以上のシニア世代を対象に、認知症予防を兼ねて実施しますので、高齢のご家族とご一緒に参加していただけます。

運動指導を行うのは、桃山学院教育大学教授の灘本雅一です。ゼミの学生とともに、週に1回1時間、低強度運動を4カ月間おこない、体力向上を図ります。

また、運動前後の体力測定データは、桃山学院教育大学での健康づくりの研究にも役立ててまいります。

詳細は別紙のとおりです。

### ※健幸年齢とは

楽しみながら身体を動かし、社会とつながり、住み慣れたまちと住まいで健康に幸せに暮らせる年齢のこと。泉北ニュータウン再生府市等連携協議会の泉ヶ丘駅前地域活性化ビジョンに謳われている泉北ニュータウンで実現したい将来像「健幸を実現するライブタウン泉ヶ丘」における造語です。



実施イメージ

## 別紙「友達&親子で楽しむ ポケない&コケない アンチエイジング筋トレ教室」について

### 1. 日 時

下記の各日9時30分～10時30分

2018年11月	※6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)
12月	11日(火)、18日(火)
2019年 1月	15日(火)、22日(火)、29日(火)
2月	※5日(火)

※の付く日は、軽度認知検査と体力測定を実施

### 2. 場 所

泉ヶ丘センタービル4階集会室（泉北高速鉄道 泉ヶ丘駅前すぐ）

### 3. 内 容

- (1) 軽度認知検査や体力測定の結果を用いて、参加者それぞれに適した運動メニューを選定します。
- (2) 週1回60分の運動教室と自宅で行うトレーニングを4カ月間実施し、運動効果を検証します。
- (3) 激しい運動を望まない方は、ストレッチ運動など中心に行います。

### 4. 指 導 者

桃山学院教育大学教授 博士(学術) なだもと まさかず 灘本 雅一  
(プロフィール) 幼児期から高齢者までの体力づくりや運動能力・  
体力評価の研究を行っています。



### 5. 対 象

50歳以上

### 6. 参 加 費

無料 ※交通費は各自でご負担ください。

### 7. 募 集 定 員

15組30人

※必ず2人1組のペアでお申込みください。アクティブシニアのご友人同士やご夫婦、親子、高齢のご家族と一緒に参加していただけます。

### 8. 申 込 方 法

下記いずれかの説明会にご参加ください。

- ◆日時：第1回説明会 2018年 9月25日(火) 10時～11時
- 第2回説明会 2018年10月16日(火) 10時～11時

◆場所：泉ヶ丘センタービル4階集会室（泉北高速鉄道 泉ヶ丘駅前すぐ）

◆お客さまのお問い合わせ先：072-295-7121（平日9時～17時）  
（南海電鉄・泉北事業部 弘田・今中）

以 上