

2020年8月31日
桃山学院教育大学
帝塚山学院大学
南海電気鉄道株式会社

桃山学院教育大学×帝塚山学院大学×南海電鉄 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教室～エボリューション～」参加者募集**
参加費無料 全11回のトレーニングです

桃山学院教育大学（学長：梶田 叡一）と帝塚山学院大学（学長：津田 謹輔）、南海電気鉄道株式会社（社長：遠北 光彦）は、泉北ニュータウンの健幸年齢*を長ずることを目的に、2020年10月29日（木）から2021年1月28日（木）まで、泉北ニュータウン・泉ヶ丘で「ボケない&コケない アンチエイジング筋トレ教室～エボリューション～」を開催します。

第3回となる今回は、生活の基礎となる筋力に加えて、①持久力 ②関節の柔軟性 ③頭の柔軟性をそれぞれ高めることを目的として、3グループに分かれてトレーニングしていただきます。

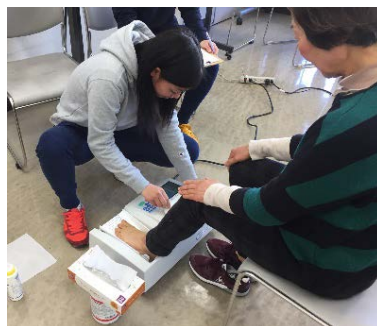
前回参加者のアンケートでは「夫婦間のコミュニケーションが増えました」「外出の機会が増えました」など、本来の目的である認知機能・運動機能の改善以外にも嬉しいお声をたくさんいただきました。また、本教室をきっかけに、毎日の運動を心がけるようになった方が76%におよび、シニア世代の運動習慣・生活習慣の改善にも大きく寄与しています。

運動指導を行うのは、前回から引き続き桃山学院教育大学教授の灘本雅一と、帝塚山学院大学専任講師の新野弘美です。参加者同士の横のつながりや、学生との交流が広がることにも期待しています。

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」で使用される造語です。



過去実施時の風景：骨密度測定



ボールを使った筋トレ

別紙「ボケない&コケない アンチエイジング筋トレ教室～エボリューション～」について

1. 内 容

- (1) 軽度認知検査や体力測定の結果を用いて、筋トレに加え、参加者それぞれに適した運動3コース（持久力を高めるコース、関節の柔軟性を高めるコース、脳の柔軟性を高めるコース）から1コースを主催者が判定し、取り組んでいただきます。
- (2) 週1回の運動教室と自宅で行うトレーニングを3カ月間実施し、運動効果を検証します。

2. 日 時

下記の各日約60分（測定日のみ約75分）実施

| | | | | |
|----------|------------|--------|------------|--------|
| 2020年10月 | 29日(木)※測定日 | | | |
| 11月 | 5日(木) | 12日(木) | 19日(木) | 26日(木) |
| 12月 | 3日(木) | 10日(木) | 17日(木) | |
| 2021年 1月 | 14日(木) | 21日(木) | 28日(木)※測定日 | |

※取り組むコースによって、実施時間が異なります。詳細は説明会にてご案内します。

3. 場 所 泉ヶ丘センタービル（泉北高速鉄道 泉ヶ丘駅前すぐ）

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
幼児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。
- ◆帝塚山学院大学専任講師 博士(医学) しんの ひろみ 新野 弘美
健康の維持・向上につながる運動方法や指導法の研究を行っています。



灘本教授



新野講師

5. 参加費 無料 ※交通費は各自でご負担ください。

6. 募集定員 合計70人（50歳以上の方、ペア20組40人・個人30人）

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

※ペア参加をご希望の方は2人1組でお申し込みください。

※全回参加いただける方・下記の説明会に参加いただける方に限ります。

7. 申込方法

下記いずれかの説明会にてお申込みいただけます。説明会参加のお申込みは不要です。

◆日時 第1回説明会 2020年 9月24日（木）10時～12時

第2回説明会 2020年10月 8日（木）10時～12時

◆場所 泉ヶ丘センタービル3階大集会室（泉北高速鉄道 泉ヶ丘駅前すぐ）

8. お客さまのお問い合わせ先

南海電鉄 泉北事業部（担当：日高） ひだか TEL: 072-295-7121（平日9時～17時）

9. その他

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者の皆さまは以下にご協力ください。

- ①体調不良の際の自宅待機 ②会場入口で行う検温および問診
- ③マスクの着用および手洗いの徹底、入室時のアルコールの手指消毒等の感染予防対策
- ④「大阪コロナ追跡システム」の利用・登録

以 上

主催する3者は、SDGsへの取組みを強化しており、関連するニュースリリースに「SDGsの目標アイコン」を明示しています。
今回ご案内の取組みは、3番・11番・17番に繋がるものです。

