

2019年9月17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NEXT参加者募集

参加費無料 友達&家族で楽しむ全10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、2019年11月19日（火）から2020年2月25日（火）まで、泉北ニュータウン・泉ヶ丘で「友達&家族で楽しむ ボケない&コケない アンチエイジング筋トレ教室NEXT」を開催します。

第2回となる今回は「アンチエイジング筋トレ教室NEXT」と題し、「毎日続けられる身体トレーニング」をテーマに軽・中度の運動にチャレンジしていただきます。

前回参加者のアンケートでは満足度100%。「教室後のビールが楽しみでした」「夫婦の会話が増えました」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心がけて運動するようになった方も多く、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ゼミの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。



前回実施時の風景：骨密度測定



ボールを使った筋トレ

※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。

別紙「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NEXT」について

1. 日 時

下記の各日 9 時 3 0 分～1 0 時 3 0 分

2 0 1 9 年 1 1 月	1 9 日 (火)	2 6 日 (火)	
1 2 月	3 日 (火)	1 0 日 (火)	
2 0 2 0 年 1 月	1 4 日 (火)	2 1 日 (火)	2 8 日 (火)
2 月	4 日 (火)	1 8 日 (火)	2 5 日 (火)

2. 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）

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 6 0 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を中心に行います。

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
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。



灘本教授

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。



新野講師

5. 対 象

5 0 歳以上のペア

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

2 0 組 4 0 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のうえ、お申し込みください。

- ◆日時：第 1 回説明会 2 0 1 9 年 9 月 2 4 日 (火) 9 時 3 0 分～1 0 時 3 0 分
- 第 2 回説明会 2 0 1 9 年 1 0 月 1 5 日 (火) 9 時 3 0 分～1 0 時 3 0 分

※各説明会終了後、希望者には集団認知検査(ファイブ・コグテスト)を実施します。認知症の初期の段階に低下しやすい 5 つの機能「記憶機能」「注意機能」「言語機能」「視空間機能」「思考機能」について調べることができます。所要時間は 1 時間程度で、結果は後日お渡しします。

- ◆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）

9. お客さまのお問い合わせ先

南海電鉄 泉北事業部 ^{たつみさご ひろた} (辰巳砂・弘田) TEL : 0 7 2 - 2 9 5 - 7 1 2 1
(平日 9 時～1 7 時)

以 上