



たまプら若返り講座

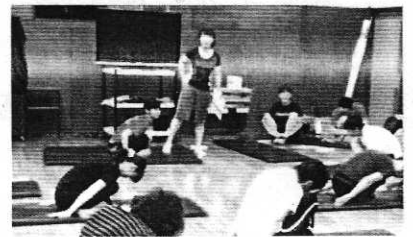
～運動でロコモ・メタボを予防しましょう!～

【どんなことやるの?】

① 健康チェック + ② 結果説明会 + カンタン!筋トレ・ストレッチ講座

① 健康チェック では以下のような内容をチェックします。

- ・ロコモ度 (筋力, 歩幅, 歩く能力, ロコモアンケート)
- ・メタボ度 (筋肉量や体脂肪率)
- ・骨密度 ・血管年齢 ・認知機能
- ・生活習慣アンケート
- ・身体活動量 (歩数計で活動量を計測, 2週間装着)



② 結果説明会+カンタン!筋トレ・ストレッチ講座

チェックした項目について、数値の見方や生活習慣改善法についてご説明いたします。また、健康・体育・スポーツ科学を学ぶ学生がメニューを考え、一緒に筋トレやストレッチを行います。ご自宅で行うことができるようにマニュアルも作成しています。

【日 程】

説明会 (個別対応)	健康チェック (いずれか1日)		結果説明会 カンタン!筋トレ・ストレッチ講座 (同一内容, いずれか1日)	
	10月16日 (金) 10~12時	10月23日 (金) 午前中 (約2時間) ※16日に決定	10月20日 (火) 午前中 (約2時間) ※予備日です	10月30日 (金) 9:30~11:30

【応募対象】 先着 50 名様! (申し込み順)

おおむね 60 歳以上の方

医師から運動の制限をされていない方

【場 所】

國學院大學 横浜たまプラーザキャンパス

1号館2階 410教室

当日は案内を掲示いたします。

まずは、大学正面玄関にお越しください。

※ 詳細は下記の地図を参照ください。

【講座費用】

全部で500円

まずはお電話を!

【主催・連絡先】

国学院大学人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンター

電話(FAX) : 045-904-7658 (担当: 林)

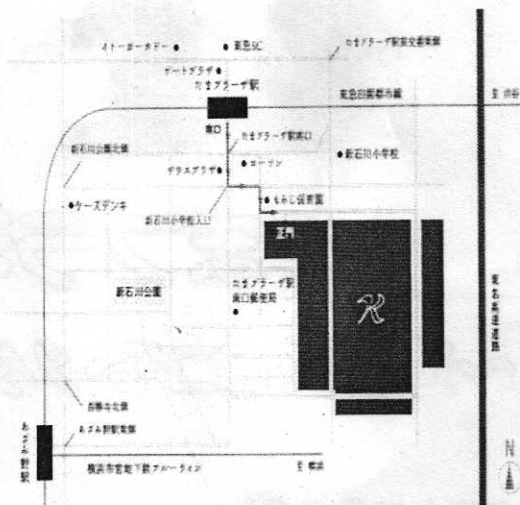
: 045-904-7707 (こちらは常に留守電です)

携帯電話 : 090-4175-6929 (林)

k-hayashi@kokugakuin.ac.jp

責任者: 林貢一郎 (ハヤシキョウイチロウ) 人間開発学部 准教授

(専門: スポーツ健康科学)



【申し込み方法】

お電話・FAX・メール でお問い合わせ、お申し込ください。

平日の10時~15時(12時~13時を除く)にご連絡ください(8/10~8/20は大学一斉休暇のため対応できません)。電話にでなければ留守電にお名前と連絡先を残してください。

こちらから折り返しご連絡差し上げます。

ロコモ”とは?

“ロコモ”とは、ロコモティブシンドロームのことで、骨・関節・筋肉などの運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、生活の自立度が下がる状態をいいます。この状態が続くと介護が必要になったり、寝たきりになる恐れがあります。したがって、ロコモの状態を正しく把握して、その予防・改善に努める必要があります。

これを機会にどんどん元気になりませんか?
万全の準備をしてお待ちしております。