

参加費
無料

友達&親子&夫婦で楽しむ
全10回の
トレーニングです

身体を動かして、健康になろう！

.....
泉北エリアの
50歳以上の方対象
.....



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！



.....
認知症
予防にも！
.....

どんなことするの？

教室
内
容



軽度認知症テストや体力測定を用いて
参加者それぞれに適した運動メニューを選定します。



週1回60分の運動教室と自宅でおこなうトレーニングを
約3か月間実施し、運動効果を検証します。



激しい運動を望まない方は
ストレッチ運動等を中心におこないます。

・対象・

50歳以上、2人1組のペアで
お申し込みください。

・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)

どちらか必ずご参加ください

全10回、毎週火曜日実施！

説
明
会

健康教室は
説明会にご参加のうえ、お申し込みください。

第1回説明会 9月25日 火 10:00~11:00

第2回説明会 10月16日 火 10:00~11:00

健
康
教
室

実施日：

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

各日 9:30~10:30



Izumigaoka
HIROBA
Shops & Restaurants

お問い合わせ先：

TEL 072-295-7121

(南海電鉄泉北事業部 / 弘田・今中)

主催：南海電鉄・桃山学院教育大学 / 教室運営者：桃山学院教育大学
教育学部 健康スポーツ教育コース 灘本研究室

※当教室は、認知予防のトレーニングの教室であり、決して認知症を治療する
ものではありません。

シニア世代の認知症予防のためのペアトレーニング教室

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、慢性疾患への影響もあり、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。

運動指導は桃山学院教育大学教授の灘本雅一先生。ゼミの学生とともに、週に1回1時間、低強度運動を約3か月間おこない、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。

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。10月14日(日)はいずみがおか広場で市民向け簡易体力テストも実施しますので、ぜひご参加ください。



指導者

桃山学院教育大学教授
博士(学術) 灘本雅一

開催場所

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)

対象(定員15組30名)

50歳以上、2人1組のペアでお申し込みください。
※アクティブシニアの友人同士や夫婦・親子など。
高齢のご家族とご一緒に参加していただけます。

教室の内容

- ・簡易な認知機能測定(ファイブ・コグ)
- ・体力測定(脚筋力・バランス・歩行能力・骨密度)
- ・歯の咬合力テスト
- ・口腔機能テスト
- ・ストレス度測定

受講生の体力に合わせて、少し内容を変更する場合があります。
自宅でのトレーニング記録用紙も作成します。

ウォーミングアップ



脳トレ+バランス能力



認知症予防



バランス



脚筋力



柔軟性



歩行能力