



2019年9月17日

報道関係各社 御中

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

「友達&家族で楽しむ ポケない&コケないアンチエイジング筋トレ教室NEXT」を開催します

桃山学院教育大学（学長：梶田 勲一）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 ポケない&コケない アンチエイジング筋トレ教室NEXT」を開催します。

健康寿命の延伸と住民が住み続けたい街の実現を目標に、地域社会（泉北ニュータウン）の一員である大学と鉄道会社が協働で泉北ニュータウンの活性化に取り組むもので、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。

詳細は以下のとおりです。



前年実施時の風景：骨密度測定



ボールを使った筋トレ

★前年度初回の様子

<http://www.andrew-edu.ac.jp/news/2018/kpg9ht0000000ys3.html>

★前年度修了式の様子

<http://www.andrew-edu.ac.jp/news/2018/kpg9ht00000016ug.html>

※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。

1. 日 時

下記の各日9時30分～10時30分

2019年11月	19日(火)	26日(火)	
12月	3日(火)	10日(火)	
2020年 1月	14日(火)	21日(火)	28日(火)
2月	4日(火)	18日(火)	25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。



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。



5. 対 象

50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

20組40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 2019年 9月24日(火) 9時30分～10時30分

第2回説明会 2019年10月15日(火) 9時30分～10時30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：072-295-7121（平日9時～17時）

以上