

千葉県総合スポーツセンター指定管理者 千葉県体育協会まちづくり公社主催

平成28年度 第1回・第2回 健康づくり県民講座

中高齢者のための

脳とからだ元気になる 健康づくり

～“フレイル”について学びロコモ・サルコペニアを予防しよう！～

第1回 6.12(日) 9:30～12:00

第2回 10.2(日) 9:30～12:00

今年度最初の県民講座は **2回シリーズ!**

第1回は、加齢とともに衰える身体機能について、

第2回は、認知機能と運動についておこないます。



筑波大学体育系
准教授 大藏 倫博 氏

【主な研究テーマ】
高齢者の包括的な健康度評価法と
支援策、運動プログラムの開発等

第1回 内容

- 「フレイル」の概念と、介護・寝たきりのリスクが高いロコモ・サルコペニアとの関連性について
- あなたは今どの段階？ロコモ度と体力・認知機能測定
- 楽しく！笑顔がこぼれる介護予防の紹介
スクエアステップを体験しよう！！

* 第2回の詳細は9月2日頃にお知らせします。

日時 : 平成28年6月12日(日) 10月2日(日)
9:30～12:00 (9:00受付開始)

会場 : 千葉県総合スポーツセンター内
スポーツ科学センター第2・3研修室他

講師 : 大藏 倫博 氏 筑波大学体育系准教授

定員 : 50名(申し込み先着順)

料金 : 1回につき500円(当日支払)

募集期間 : 5月12日(木)～6月10日(金)

その他 : 室内用運動靴、運動しやすい服装

お申し込みは
裏面をご覧ください

【問い合わせ先】千葉県総合スポーツセンター
〒263-0011 千葉市稲毛区天台町323番地
TEL043-290-8501
事業運営担当 河田・大越

健康づくり県民講座 申込用紙

参加希望講座に○をしてください。
第1回のみ ・ 第1回と第2回両方

プライバシーポリシー

ご記入いただいた個人情報は厳正な管理の上、主催者側の事務処理に関する手続き、講座の運営に関わる資料作成に使用いたします。
なお、個人情報は、関連法令により認められた場合を除き、各位の事前の承諾なしに第三者に提供することはありません。

ふりがな			性別	年齢
氏名			男・女	満 歳
住所	〒	—	市	区・町・郡
医師による運動制限、または運動に差し支える症状はありますか？ 例)膝の痛み				
なし ・ あり ()				
連絡先	TEL	— —		
	Mail	@		
※次回の健康づくり県民講座のご案内を希望される方				

事務局使用欄

受付日時	受付番号	受付者	受け付け対応 ①窓口 ②TR ③FAX
------	------	-----	------------------------

【申込み方法】

① 窓口申し込み

スポーツ科学センター2階受付

② はがき又はFAX(下記に申し込み先)

記載内容 講座名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号

※ファックス、はがきでお申し込みの方には後日確認の電話を差し上げます。



【申込み先・問い合わせ】

千葉県総合スポーツセンター

〒263-0011 千葉市稲毛区天台町323番地

TEL 043-290-8501 FAX 043-207-1021

事業運営担当 河田・大越

主催 千葉県総合スポーツセンター指定管理者 千葉県体育協会・まちづくり公社グループ