

締め切り

7/8

(金)まで

参加者募集!



40代から始める

# 認知症予防講座

(健康チェック付)

青葉区は全国屈指の長寿を誇っていますが、今後は「健康寿命」を「平均寿命」にいかに近づけるかが大切となります。

いきいきと年齢を重ねられたら…と思われる方は多いと思いますが、日常生活のすごし方や運動習慣が認知症予防に効果があると言われはじめています。

この講座では、健康チェックの結果をもとに、

- ✓ 認知症予防のためにどのような社会生活を送ると良いのか
- ✓ 日常生活にどのような運動を取り入れると良いのか

をアドバイスさせていただきます。

日程

2022年7月16日(土)

13時～15時(12時半開場)

会場

横浜市すすき野地域ケアプラザ

〒横浜市青葉区すすき野1-8-21 ☎045-909-0071

東急田園都市線「あざみ野」駅からバス「すすき野一丁目」下車徒歩1分

※公共交通機関をご利用ください

参加費

無料

定員

20名  
先着順

持物

飲み物・タオル・上履き

(運動機能測定では裸足で実施する項目があります)

お申込みは  
地域ケアプラザに  
お電話で



青葉区・桐蔭学園トランジションセンター・桐蔭横浜大学

この講座は青葉区と学校法人桐蔭学園(桐蔭横浜大学)の共同事業(令和4年度実施)として、スポーツと健康を研究してきた桐蔭学園が実施します。

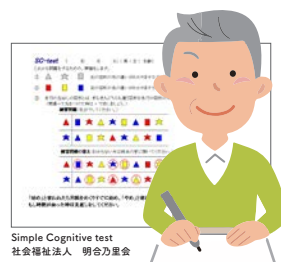
## 実施内容

### 認知機能テスト SC-test

（測定結果をご返却します）



SC-test(Simple Cognitive test) —認知症発症前の早期の認知機能低下を発見する新しい認知機能検査。ゲーム感覚で楽しみながら測定できます。

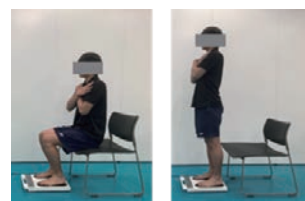


### 運動機能測定 / 筋力・バランス

（測定結果をご返却します）



①椅子からの立ち上がりテストによる筋力測定と、②開眼片脚立ちでバランス能力を測定。大学生がケガのないようにサポートしますので安心してご参加ください。



▲運動機能測定の様子

### 社会生活に関するアンケート

中年期（40-64歳）からの認知症予防に役立つといわれる、心理・社会面の意識や生活に関するアンケートへのご協力をお願いします。



## 測定結果の解説とエクササイズ

測定結果の解説と、その結果をもとに健康で生き生きと過ごすための体操をご一緒に楽しみます。（簡単な運動ができる服装でご参加ください）



担当講師

桐蔭横浜大学 スポーツ健康政策学部  
尾山裕介 専任講師

以前は病院で高齢者の運動指導を行い、現在は桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部専任講師として、高齢者の体力について研究を行う。また、横浜市青葉区と連携しながらウォーキングイベントを開催するなど、地域の健康づくりに従事している。

参加者の方へプレゼント！



ご来場の際は感染予防対策にご協力をお願いします。

お問い合わせ

申込について：横浜市すすき野地域ケアプラザ（土屋・岩崎）  
内容について：桐蔭学園トランジションセンター（武田・横手）

☎ 045-909-0071  
☎ 045-975-2100