

介護予防
講演会

備えあれば憂いなし



運動の極意と貯筋のすすめ

無料

6月1日(木)

開催時間

14:00 ~ 16:00 (手話通訳あり)
(開場:12:30~)

“貯筋”とは、「筋肉を育てて貯めること」を指します。
体力の衰えるスピードを遅らせ、健康寿命を延ばすことにつながります。
何歳からでも始められる、効果的な運動や貯筋の方法を実践を交えてお伝えします。

会場

西公会堂 ホール
(住所:西区岡野1丁目6-41)

横浜駅 徒歩 8分
平沼橋駅 徒歩 7分

対象

西区在住の高齢者を中心に、
興味のある方どなたでも

先着500名
申込不要

講師

山田 実 先生
(筑波大学 人間系 教授)

予約不要!
健康チェックのみの
参加もOKです♪

同日・同会場で開催

健康チェック

開催時間

12:30 ~ 13:45



～ 協力団体 ～ (順不同)

◆ 薬局トモズ クイーンズスクエア横浜店

Tomod's

◆ さくら薬局 横浜西口天理ビル店 ※

さくら薬局グループ
くすりをくらしに効かせてく。

◆ なの花薬局 横浜岡野店 ※

なの花薬局

◆ 公益社団法人 横浜市スポーツ協会

公益財団法人
横浜市スポーツ協会
YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION

～ 実施内容 ～

脳年齢測定



血管年齢測定



姿勢測定



骨密度測定



心電計付
血圧測定



パタカ検査



体組成計



体力測定



足指力測定



▶ 講師紹介



神戸大学大学院医学系研究科にて学位取得後、
 2008年 京都大学大学院医学研究科助手、
 2010年 同大学院助教
 2014年 筑波大学人間系准教授
 2019年 同大学教授（専門分野：老年学）

日本老年療学会副理事長、
 日本サルコペニア・フレイル学会理事、
 日本転倒予防学会理事、日本予防理学療学会理事、
 日本老年医学会代議員、日本体力医学会評議委員 など。

山田 実 教授

▶ 講演内容 (14時～16時)

今こそ、 介護 予防 を。

長期間にわたったコロナ禍により、
 運動の機会や人との交流が減少し、
 心や体が衰える人が増えています。

健康維持のためには、
 身体を動かす機会を維持するだけでなく、
 人との交流機会を維持することが大切です。

この講演会では、「今」から始められる方法に
 ついて「日常生活での活動量をあげるヒント」や
 「運動を習慣化するコツ」についてお話しします。

▶ アクセス

横浜駅 徒歩 8分
 平沼橋駅 徒歩 7分



▶ 健康チェック内容 (12時半～13時45分)

民間企業・団体の協力のもと実施します。

健康チェックのみの参加も可能です。
 予約不要、お並びいただいた順にご案内いたします。



主催：西区役所高齢・障害支援課 お問い合わせ045-320-8410