

あなたの未来を変える

先着  
70名

西区在住・在勤の方限定

フレイル予防も  
認知機能の低下予防も  
同時にできる運動のやり方、  
お教えします！

# 本山式 筋トレ 講座

# 脳と身体



# 6月12日(金)

14:00~15:30 ( 開場13:00~ )

西公会堂 1号会議室

参加無料・要予約

大人気トレーニング！  
本山輝幸氏による



総合能力研究所 所長

予約方法  
5月11日(月)より

電話 **320-8410**

電子申請



令和8年度 西区介護予防講演会【協力】

【主催・お問合せ】

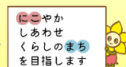
西区高齢・障害支援課

TEL 320-8410 FAX 290-3422

区内各地域ケアプラザ (浅間台・宮崎・藤棚・戸部本町)  
西区社会福祉協議会



にこまちプラン



# 講師 本山 輝幸



総合能力研究所所長  
 筑波大学大学院体育研究科スポーツ健康科学修士課程修了（体育学修士）。公益財団法人健康・体力づくり事業財団所管健康運動指導士。認知症予防プロジェクト、認知症有病率調査等の国家プロジェクトの研究員を経て、現在はメモリークリニックお茶の水、筑波大学附属病院精神科、メモリークリニック取手などの認知症専門医療機関でデイケアインストラクターとして運動療法を指導。  
 第24代ミスター神奈川ボディビルチャンピオン。  
 公益社団法人日本ボディビル・フィットネス連盟公認I級指導員。

## アクセス

西区公会堂（西区岡野1丁目6-41）

横浜駅から徒歩10分

会場案内図はコチラから→



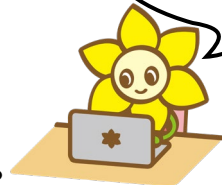
※ 会場に駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

※ 中止の場合は、西区役所ホームページにて掲載します。

## 体力測定会開催予定

フレイル予防には、「今の自分の体力を知ること」が大切です。区内の地域ケアプラザと連携して、体力測定会を開催しています。歩行・筋力・バランスなどを気軽にチェックできるので、ぜひご参加ください。  
 ※参加を希望される方は各ケアプラザまでお問い合わせください。

最新情報は  
ホームページ  
を見てね!



日時	場所	お問合せ
R8年5月17日(日) 10:00~13:00	稲荷台小学校 (ふれあい春まつり内体力測定ブース) (藤棚町2-220)	藤棚地域ケアプラザ ☎045-253-0661
R8年5月26日(火) 10:00~11:30	おひさまプラザ (浅間町5-375-1)	浅間台地域ケアプラザ ☎045-311-7200
R8年6月1日(月) 10:00~11:30	伊勢町1丁目町内会館 (伊勢町1-39)	宮崎地域ケアプラザ ☎045-261-6095
R8年6月30日(火) 10:00~12:00	戸部本町地域ケアプラザ (戸部本町50-33)	戸部本町地域ケアプラザ ☎045-321-3200