



# 高齢者の介護予防・健康増進のための運動セミナー

2017年 **11月21日(火)** 午前の部 10:00~12:00 午前・午後とも同内容  
 午後の部 14:00~16:00

【場 所】 日本科学未来館 7階 天王星ルーム(東京都江東区青海2-3-6)  
 新交通ゆりかもめ「船の科学館駅」下車、徒歩約5分 / 「テレコムセンター駅」下車、徒歩約4分

【定 員】 午前・午後の部とも先着50名 **参加無料**

【お申込み】 kuramochi.kaori.ga@un.tsukuba.ac.jp 宛に①ご氏名、②ご所属、  
 ③希望する時間帯(午前・午後)を明記の上、お申込みください。

【主催・お問合せ】 国立大学法人筑波大学 Tel&Fax:029-859-1593(担当:倉持)



午前の部	午後の部	内 容
10:00~10:45	14:00~14:45	地域包括ケアシステムと住民主体の介護予防活動の事例紹介(茨城県笠間市、福島県棚倉町等)、シナプソロジー®体験
10:45~12:00	14:45~16:00	運動機能評価機器・認知症予防運動プログラムの紹介と体験



【シナプソロジー®】  
 (株式会社ルネサンス)  
 「2つのことを同時に行う」  
 「左右で違う動きをする」といった  
 普段慣れない動きで  
 脳に適度な刺激を与え  
 活性化を図るプログラム



【ザリツ】(株式会社タニタ)  
 足の筋力とバランスの状態を計測



【マットス】  
 最新脳アクティベーション運動



【ペガモーレ】  
 認知機能の状態を評価



【スクエアステップエクササイズ】  
 下肢筋力と脳機能を同時にトレーニング

同日開催  
 (同じ会場にて開催します)

北海道大学COI『食と健康の達人』拠点シンポジウム2017

家族になる、子どもと生きる、自分のこと、  
 家族について、最新のサイエンス、  
 地域での取り組みを、多くの方々と  
 共有・議論するシンポジウムを開催します。



北里大学「漢方フェア2017」

漢方をもっと身近に感じてみよう！  
 そして、漢方ドックを体験して、自分の  
 身体の状態をチェックしてみよう！

