



40代から始める 認知症予防講座 (健康チェック付)

青葉区は健康への関心がとても高く、男性は長寿日本一で、女性も全国9位です。
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、認知症は日常生活
や運動習慣が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3月10日(木)
14時～16時(13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丁目 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1分

※駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください

なお、この講座は、青葉区との連携事業（令和4年度実施予定）の予備調査として、
スポーツと健康を研究してきた桐蔭学園が実施します。

会費

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
こちら



または
お電話で



主催：桐蔭学園トランジションセンター・桐蔭横浜大学
共催：すすき野地域ケアプラザ

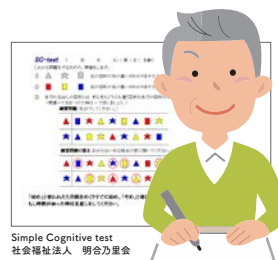
認知症予防講座(健康チェック付)

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) 一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。

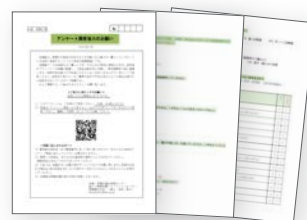


Simple Cognitive test
社会福祉法人 明会乃里会



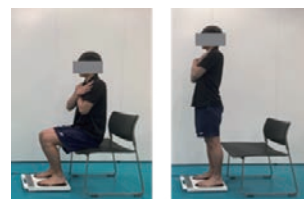
社会生活態度アンケート

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態度をチェックするアンケートです。



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。大学生が完全サポートしますので安心してご参加ください。

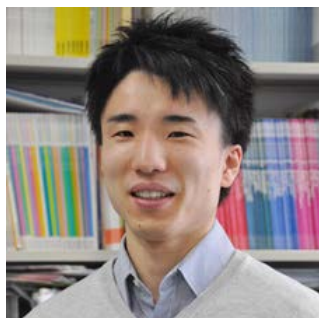


▲運動機能測定の様子



体質改善エクササイズ

測定結果の簡単な解説と、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。

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

すすき野地域ケアプラザ(土屋・岩崎) ☎ 045-909-0071