

測って!

動いて!

つながる!

# 高齢者のための筋力アップ &フレイル予防プロジェクト

生涯元気に動ける身体づくりを、「フレイル予防」で健康な毎日をサポートします。

年齢とともに気になってくる「体力の低下」「筋力の衰え」「転びやすさ」。

本講座では、体の状態を第1回と第8回で測定しながら運動・生活習慣の改善をサポートし、元気な身体づくりを目指します。

大学生スタッフと一緒に、無理なく・楽しくフレイル予防に取り組みましょう!

## 開催日時

DAY 01 05.30 SAT/13:30-15:30

DAY 02 06.13 SAT/13:30-14:30

DAY 03 08.01 SAT/13:30-14:30

DAY 04 09.26 SAT/13:30-14:30

DAY 05 10.31 SAT/13:30-14:30

DAY 06 11.21 SAT/13:30-14:30

DAY 07 12.19 SAT/13:30-14:30

DAY 08 01.23 SAT/13:30-15:30

## フレイル予防講座

健康で自立した生活を続けるために必要なフレイル予防の知識を分かりやすく学びます。

(実施場所:多目的室A)

### <主な内容>

- ・フレイルとは?予防の第一歩
- ・体成分測定 (InBody) の結果の見方
- ・冬に起こりやすい活動量低下と筋力低下
- ・1年間の振り返り

5/30および1/23実施

## 健康測定会

体の状態を測定し、現在の健康状態をチェックします。

(実施場所:体育館1F 格技実習教室)

### <主な内容>

- ・体成分測定 (InBody) ・握力測定
- ・バランス ・歩行能力テストなど

5/30および1/23実施

## 一緒に体を動かしましょう!

トレーニングルームで、安全にできる運動や筋力トレーニングを行います。

### <主な内容>

- ・ウォーミングアップ ・ストレッチ
  - ・筋力トレーニング ・マシントレーニング
- 講師と学生スタッフがサポートしますので、運動が久しぶりの方でも安心して参加できます。

6/13から12/19までの6回

## 会場 関西大学堺キャンパス

## 講師

秋原 悠氏  
関西大学人間健康学部特任助教

## 対象

堺市にお住まいの方

## 対象

10~20名程度

※応募者多数の場合は抽選となります

## 申し込みはこちらから



## 申込締切

5月17日(日)



## お問い合わせ先

関西大学 堺キャンパス事務室 地域連携担当

〒590-8515 堺市堺区香ヶ丘町1-11-1

E-mail: laboratory@ml.kandai.jp TEL:072-229-5024

※公共交通機関または自転車でお越しください。

自動車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

※お電話でのお申込みは受け付けておりません。

※問合せ対応可能時間:平日9:00~17:00