

歳だから…と諦めてませんか？

動かない人は虚弱に！ 動く人は元気に！

「健康スポレクひろば」で 楽しく過ごして健康増進！

いつまでも元気で好きなことを続けて行くためには、何よりも健康であること。そのためには体を動かすことが一番です。「健康スポレクひろば」は運動が苦手な人も楽しく、しかも運動効果の高いスポーツ・レクリエーション活動を気楽に行えます。
※始まりの数回は講座型で行い、動く人がなぜ元気になるのか、とてもわかりやすくお伝えします。目からうろこの納得です。



参加者
申込締切
各回**3日前**
必着

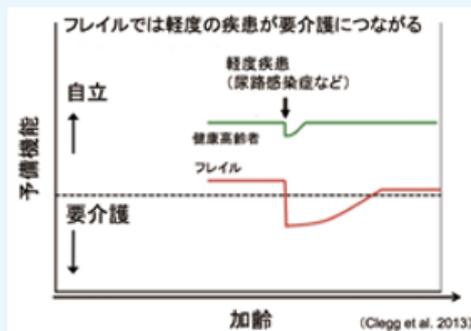


動かない人は虚弱に！

筋肉が失われることでさらに不活発となり、虚弱状態（フレイル）になります。風邪などのちょっとした病気で介護が必要となる状況まで弱ってしまい、しかも、なかなか治りません。

運動不足が介護リスクを高める！

個人差はありますが30歳から35年間運動をしていないと最大35%の筋肉が失われると言われています！筋肉の委縮や硬直化が進むことで、自立移動が困難となり（ロコモティブシンドローム）、「転倒や骨折、腰痛などの関節疾患、衰弱」を招きます。それらは、要介護になる原因の35%を占めています。



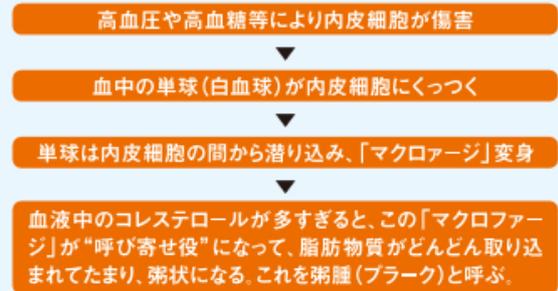
出典:東京大学大学院 石井 直方教授 資料

血管の劣化！ (動脈硬化の進行)

動脈硬化が進むと、血管が詰まったり、破れやすくなります！その結果、要介護になる原因第1位、脳卒中（脳血管障害）や心筋梗塞などを発症する恐れがあります。

出典:国立研究開発法人国立循環器病研究センター

★動脈硬化が進むメカニズム



開催日時

2021年 10月11日(月)～11月22日(月)

(日程裏面参照)

9:45 受付開始

10:00 健康スポレクひろば

11:30 連絡事項・解散

場所

仙台白百合女子大学(体育館)
仙台市泉区本田町 6-1

対象

60代～80代の男女（お子さんやお孫さんと一緒に参加も可）

定員

各25名

参加費

無料

主催：公益財団法人 日本レクリエーション協会 / 仙台白百合女子大学 心理福祉学科 / 人間発達学科 / 図書・地域貢献研究委員会
後援・協力：(株)ベガルタ仙台 / ベガルタ仙台アカデミー

スポーツクラブ BIG
本事業はスポーツ振興くじ助成金を受けて実施します。

※都合により内容の一部を変更することがあります。

回	開催日	内容
1	10/11 (月)	●自身のカラダを知る(体力測定)
2	10/18 (月)	●ボールを使った運動・ゲーム
3	11/1 (月)	●ボールを使った運動・ゲーム
4	11/8 (月)	●ボールを使った運動・ゲーム
5	11/15 (月)	●ボールを使った運動・ゲーム
6	11/22 (月)	●自身のカラダを知る(体力測定) 振り返り

持ち物

運動に適した服装 体育館シューズ タオル 飲み物 筆記用具 健康保険証

申込方法

募集チラシの下部「参加申込書」に必要事項を記載の上、事務局あてに FAX またはメールでお申し込みください。記載事項:氏名/緊急連絡先(電話)/住所/年齢/大学までの交通手段(自家用車・公共交通機関・徒歩・送迎・その他)

※ご提供いただきました個人情報につきましては、目的外での使用はございません。

申込問合せ先

仙台白百合女子大学 (仁藤研究室)

仙台市泉区本田町 6-1

FAX : 022-374-5138

メール : suporeku@sendai-shirayuri.ac.jp

備考

- ・当日はマスクの着用をお願いいたします。
- ・受付にて検温をお願いいたします。(37.5 度以上の場合には参加をご遠慮頂きます。)
- ・大学までのアクセス
(泉中央駅から「鶴ヶ丘ニュータウン」行き→「仙台白百合女子大学入口」下車→徒歩 5 分)

健康スポレクひろば 3つの「分かる」

その1 理由が分かる — 加齢に伴うカラダの変調 —

- 加齢に伴う身体の変調を理解する
- 自分の身体を知る

その2 効果が分かる — 効果抜群の元気アップ法 —

- 効果抜群の元気アップ法！を体験
- スポレク用具で敏捷性、バランス能力アップ！

その3 体が分かる — レク式体力チェックで体力を知ろう！ —

- レク式体力チェックで体力を知ろう！
- 元気をつくるしゃべり場で今後の活動を考える

「健康スポレクひろば」参加申込書

ふりがな 氏名	緊急連絡先(電話)	年齢 歳
住所 〒	大学までの交通手段 (自家用車・公共交通機関・徒歩・送迎・その他)	
Email		