

テレビ出演多数！！老年学が専門領域の
筑波大学大学院 人間総合科学研究科 准教授
山田 実 先生のお話です！

健康寿命を延ばし、イキイキとした生活を送るためのお話と、認知症予防運動教室のご案内をいたします。

※4月14日に行った講演と同内容となります。

7月5日(水)
13:00～14:00

体操教室説明会【希望者のみ】

14:15～15:00

*ご興味のある方は、講演会終了後も引き続きご参加ください。

講師：筑波大学准教授 山田 実 先生

会場：目黒区高齢者センター
3階 機能訓練室
(目黒1-25-26)

対象：60歳以上の目黒区民

定員：100名(先着順)

持ち物：室内履き

申込：お電話または受付窓口へ
(TEL 03-5721-2291)

5月25日より受付開始します。



健康寿命の延伸法と 認知症予防

講演会当日に、
参加申込受付を
いたします。

体力測定会

7月24日(月)

最新機器を用いた体力測定会を行います。詳しくは裏面へ！

全体の流れ

講演会

7月5日(水) 13:00~14:00

体操教室への参加を希望する方
※下記のすべてにご参加いただける方が対象となります。

体操教室には参加しないが、
体力測定のみ参加希望する方

体操教室、体力測定会
どちらも参加しない方

体操説明会

7月5日(水) 14:15~15:00

終了

MRI / 認知機能検査

【会場】 東大駒場キャンパス

・65歳以上の方・心臓ペースメーカーの使用、インプラント治療、体内に金属がある方は参加できません。

※7月10日~31日の間で希望を伺い個別にご案内します

体力測定会

7月24日(月) ※時間は別途ご案内します

体操教室

9月6日~11月24日
毎週(水)(金)の午前に実施します

体力測定/MRI/ 認知機能検査

12月中に実施予定です。

終了

終了

体操教室、体力測定の参加を希望される方は、7/5(水)講演会終了後に説明会を行いますので、必ずご参加ください。

なお、参加希望者が多い場合、抽選となる場合がございますので、ご了承下さい。

体力測定会 7月24日(月)

7月5日(水)の講演会に出席された方は、どなたでもご参加いただけます。講演会当日に希望時間をお伺いし、後日個別に日程をお知らせします。

- ①第1部9:30-11:00 ②第2部11:00-12:30
③第3部13:30-15:00 ④第4部15:00-16:30



最新機器を用いた測定内容

・歩行の分析 ・超音波による筋肉検査
・インピーダンス計による筋肉量検査
・舌圧測定 ・口腔機能測定
・握力 ・下肢筋力 など

本事業は筑波大学が効果検証を行うために実施されるものです。講演会当日に研究趣旨をご説明いたしますので、趣旨に賛同し同意していただける方は、ぜひご参加ください。

申込・問合せ先：目黒区高齢者センター（施設指定管理者 社会福祉法人 奉優会）
目黒区目黒1-25-26 田道ふれあい館2階 TEL5721-2291