

おとなの体力測定

地域におけるセルフケア推進モデル事業の検証

参加者募集のご案内

静岡県立大学「ふじのくにみらい共育センター」では、**静岡市地域福祉共生センター「みなくる」**における共生事業の一環として「**健康の見える化**」による健康増進やフレイル予防をめざす**セルフケアの推進**プロジェクトに取り組んでいます。

本イベントでは、ご自身の現在の筋力や体力を確認していただいた上で、「**健康な食事**」や「**効果的な運動**」にチャレンジしていただき、**人生100年時代を生き抜くための健康習慣**を、ご自身で発見していただくことを目的にして、プログラムを企画しました♪

スマートウォッチ (fitbit) を用いて身体活動量をチェックしながら、楽しんでできる多様な食事や運動などに4週間取り組み、**健康を維持する秘訣**を学んでみませんか。

スマートウォッチをお持ちでない方には無償で貸与します。

参加無料
(申込順)

参加は事前登録制となります。
右記二次元コードよりお申し込み下さい。



申込フォーム

募集対象者

- ・40歳～69歳の方 20名
- ・プロジェクトの趣旨、条件にご賛同いただける方
- ・スマートフォンでスマートウォッチとアプリを操作できる方
- ・2日間とも体力測定会に参加いただける方

実施日

- ・1回目 (チャレンジ前) 令和6年1月20日 (土)
- ・2回目 (チャレンジ後) 令和6年2月17日 (土)
- ・午前の部 (10:00-12:00)、午後の部 (13:15-15:15)
- ・12:30-13:00 スマートミール試食セミナーにも参加下さい
- ・定員：午前の部10名、午後の部10名 (どちらかを選択下さい)

会場

- ・静岡市地域福祉共生センター「みなくる」
(駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階)

連絡先

- ・静岡県立大学「ふじのくに」みらい共育センター 合田敏尚
- ・電話番号：054-264-5441
- ・メールアドレス：gouda@u-shizuoka-ken.ac.jp

主催：静岡県立大学「ふじのくに」みらい共育センター
健康づくりワーキンググループ