



# 健康まちづくりセミナー 「運動」とまちづくり

元気な頃から  
始める！

～健康寿命延伸のために必要なトレーニング～

参加  
無料

- 日時： **11月27日** (月) 13:00～15:00 (受付：12:45)
- 場所： WISE Living Lab ワイス リビング ラボ さんかくBASE ベース 共創スペース
- 定員： **30名** ※ 定員になり次第締め切らせていただきます。  
※ 動きやすい服装でご参加ください。

横浜市と東急電鉄は、快適で健康な生活を支えるまちの仕組みづくりを推進するため、「健康」をテーマとした連続セミナーを開催しています。

今回は「運動」がテーマです。生活習慣病、腰痛や骨折の予防はもちろん、認知症の予防にも関連する「運動」の最新の知見や、自宅でするトレーニング方法を講義や体験を通して楽しく学んでいただきます。

## プログラム

13:00-13:20

体力測定 (協力：東急スポーツシステム株式会社)

東急スポーツシステムトレーナー協力のもと、ご自身の体力の測定を無理なくお試し頂けます。

13:20-14:20

講演 「一生元気に旅行するためには  
健康増進のためのトレーニング」



講師：山田 実氏 (筑波大学人間総合学研究所 准教授)

2005年、神戸大学医学部保健学科卒業。2007年、神戸大学大学院医学系研究科博士前期課程修了。2008年、京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻助手。2010年、神戸大学大学院医学系研究科博士後期課程修了(保健学博士)、京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻助教を経て現職。専門は老年医学。高齢者の虚弱予防研究における若手の第一人者。

14:20-15:00

トレーニング体験「ゆっくり筋トレ・ゆったりストレッチ」

たまプラーザを中心に健康づくりの活動をされている「オールたまプラーザの健康づくり」の取組みの一つである、筋トレ・ストレッチを体験をしていただきます。自宅でする、歩くために必要な運動を楽しく学んでいただきます。

【申込先】

【事務局】 FAX:03-6805-7810

※先着順/締め切り11月20日(月)

〈問い合わせ先〉

株式会社メディヴァ ☎ 03-6805-7876 (担当：村田)

【主催】横浜市・東京急行電鉄株式会社 【協力】東急スポーツシステム株式会社

# 【次世代郊外まちづくり健康まちづくりセミナー申込用紙】

◆ この申込用紙に記入しFAXにてお申込ください。

# FAX : 03-6805-7810

- ※ FAXをお持ちでない方は、電話またはメールでお申し込み下さい  
 ☎ 03-6805-7876    ✉ tamaplaza@mediva.co.jp
- ※ 申込受付者には事前に参加証を送付します。  
 (申込受付は参加証の発送をもって代えさせていただきます)

■ 選択して下さい (チェックをお願いします)

今回のセミナーに参加する

今回のセミナーには参加できないが、今後案内が欲しい

■ お名前をご記載下さい

フリガナ 氏名	住所 (参加証送付先)	電話番号 ※代表者の方のみ

◆ 日時：11月27日(月)13:00～15:00  
 (受付開始：12:45)

◆ 場所：Wライズ Living Lab さんかく BASE  
 共創スペース  
 (横浜市青葉区美しが丘2丁目23番3)

◆ 定員：30名※先着順です

◆ 参加費：無料

◆ 対象者：美しが丘1・2・3丁目にお住まいの方



## 個人情報の取り扱いについて

- ご記入いただいた個人情報は、以下の目的に利用します。
  - ・健康まちづくりセミナーに関する参加登録
  - ・参加登録された情報に関する確認、連絡、問い合わせ、回答
  - ・商品、サービスの情報または営業、広報、マーケティング活動に関する情報の連絡
  - ・商品、サービス、マーケティング活動に関する満足度アンケート調査のお願い、連絡、回答
  - ・統計資料の作成/その他一般事務の連絡、問い合わせ、回答
- ご記入いただいた個人情報について、目的外の利用及び第三者への情報提供は行いません。