

シニア世代のための 週末特別教室

年をとってもいつまでも安心、安全に暮らすための2つのテーマ、
「運転」と「体力維持」について専門家が解説、指導します。

高齢ドライバー

しんぱい
ドキドキ



聞いてみましょう!
交通評論家、
中村拓司さんの
ためになるお話

交通評論家

中村拓司 (なかむら・たくじ)

広告会社、コミュニケーションコンサルタント会社を経て、高齢者向けの運転適性システムの開発や、認知症の早期発見・予防につながる活動を行っている。2014年には認知症予防専門士の資格を取得。高齢ドライバーの運転が社会問題となった最近は、新聞・雑誌・テレビなどにコメントを寄せている。

貯筋運動

いきいき
けんこう



やってみましょう!
話題の「貯筋運動」
体験講座

健康運動指導士

花田明子 (はなだ・あきこ)

20代で慢性肺炎と診断されたのをきっかけに健康体操を始め、公益財団法人「健康・体力づくり事業財団」の健康運動指導士をはじめ、多数の指導者資格を取得する。体と心の健康体操「健生会」で主任指導員を務め、2005年にシニアや低体力者向けの体操教室で指導する「フィット&ヘルスカンパニー」を設立。自身も指導を続けている。

とき **2018年10月7日(日)** 13:00 ~ 15:30
(開場 12:15)

ところ **有楽町朝日スクエア**
(千代田区有楽町2-5-1 有楽町マリオン11F)

主催 **朝日新聞厚生文化事業団**

参加費
1,000円 (当日会場で)
定員 **200人** (先着順)

シニア世代のための 週末特別教室

プログラム

12:15 開場
12:15~13:00 「運転時認知障害早期発見チェックリスト30」の実施
13:00 開会
13:00~14:10 1時間目「高齢ドライバー」
交通評論家・中村拓司さん

14:10~14:30 休憩
14:30~15:30 2時間目「貯筋運動」
健康運動指導士・花田明子さん
15:30 閉会

1時間目 高齢ドライバー

高齢者の事故は加齢に伴う身体能力の衰えが主な原因ですが、認知症に起因するものが相当数あると思われます。いつまでも安心、安全な運転を続けるためには何に気をつければいいのか。また運転をあきらめた方がいい兆候など、豊富なデータや動画を使って解説します。当日はMCI(軽度認知障害)や認知症の早期発見のきっかけとなる車の運転時に現れやすい状態をリストアップした「運転時認知障害早期発見チェックリスト30」も実施します。

2時間目 貯筋運動

いつまでも自立した生活を送るためには、筋肉を一定水準以上維持しなければなりません。筋力の衰えはバランスを崩したときに踏ん張れないなど、転倒から骨折につながり、寝たきり生活を余儀なくされる場合もあります。「健康・体力づくり事業財団」が認定する「貯筋運動指導士」の資格を持つ花田さんの指導で「貯筋運動」を体験します。

運動しやすいスポーティーな服装やスニーカーでお越しください。
床に座る運動もありますが、マットをご用意しています。

参加申込書

ふりがな 氏名	性別	男・女	年齢	歳
住所	〒					
	電話 (.....)					
ふりがな 氏名	性別	男・女	年齢	歳
住所	〒					
	電話 (.....)					

※ご提供いただいた個人情報は個人情報保護規定に従い、本イベントに関する目的以外には使用しません。

上記申込書にご記入の上、このままファクスで送信してください。

FAX 03-5565-1643

ホームページ、Eメール、はがきでもお申込できます。

ホームページ <http://www.asahi-welfare.or.jp/>

Eメール koureichokin@asahi-welfare.or.jp

はがき 〒104-8011 (住所不要)
朝日新聞厚生文化事業団
「週末特別教室」係

※後日、聴講券を送付しますので、当日ご持参ください。

お問い合わせ

朝日新聞厚生文化事業団 電話 03-5540-7446

会場：有楽町朝日スクエア (有楽町マリオン11F)

