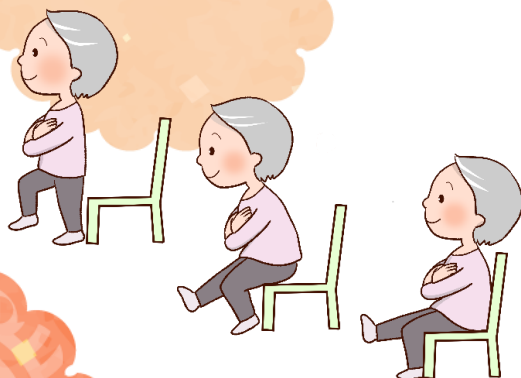


主催：株式会社マクニカ 共催：公益財団法人横浜市スポーツ協会



無料開催

人生 100 年時代！
知らなきゃ損する 体験できる

フレイル予防フェア

3.14
(月)

開催時間：10:00～15:00

会場：横浜市港南スポーツセンター

横浜市営地下鉄『港南中央駅』下車 徒歩 5 分

【特別講演】 ①10:15-10:45/②13:15-13:45

「フレイル予防で健康長寿！」

講師：熊谷 秋三 氏

九州大学名誉教授

株式会社ナイスメッツ 代表取締役社長

子供から高齢者まで、こころと身体の健康づくりに取り組んでいます。

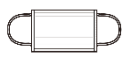
NHK「ガッテン」等にも出演経験あり

フレイル予防の重要性について、

わかりやすくお話をいただきます。



感染症対策を実施します



マスクの着用を
お願い致します



手指の消毒を
お願い致します



ソーシャルディスタンス
一定の距離を
とってください



検温のご協力
お願い致します

新型コロナウイルス等の感染拡大防止に向け、日本スポーツ協会のガイドラインに基づき、実施します。

ご参加には、事前のお申し込みが必要です。〆切：3/11（金）

お電話またはメールでお申込ください。

TEL：045-640-0016（受付時間：平日 9:00-17:00）

E-mail：kenko-keiei@yspc.or.jp

【必要事項】氏名、電話番号、参加希望時間帯→10 時または 13 時
頂いた個人情報は、当イベントに関するご連絡の目的にのみ使用いたします。

健康チェックコーナー

簡単な体力測定で
フレイルチェックしてみましょう！

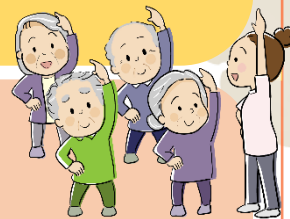
【測定項目】

握力、開眼片足立ち、5 m 歩行、
椅子立ち上がり



はつらつ体操体験

コグニサイズ、脳トレ体操、フレイル予
防体操を各 15 分ずつ体験できます。
好きなもの 1 つだけでもどうぞ！



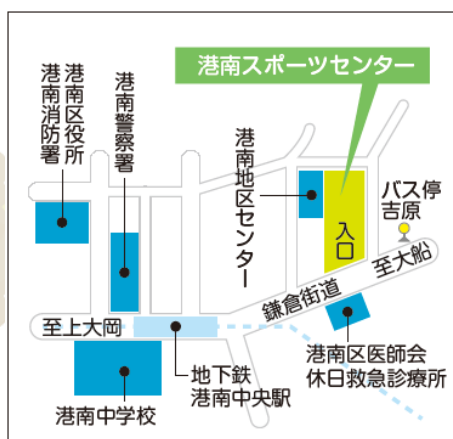
姿勢測定コーナー

正しく歩くには、
正しく立つことから！
その場で立ち姿勢を撮影し、
すぐに結果が分かります。



シニア e-sports 体験

運動が苦手な方も、ゲーム感覚で、
楽しくできる！
いま話題の e-sports を体験して、
頭と体をリフレッシュしましょう！



港南中央駅徒歩 5 分

【公式 HP】

**室内シューズを
お持ちください**



◀◀ **会場：港南スポーツセンター**

横浜市営地下鉄『港南中央駅』下車 徒歩 5 分