

参加  
無料

ポストコロナの

# 健康長寿

## フレイル予防とテクノロジー



2021年12月4日(土)



お申込は  
こちらから!

■ 講演 13:00~14:30 【対面受講・オンライン受講】

■ 体験 12:00~13:00/14:30~15:30 【対面受講のみ】

★ ①歩行チェック ②フレイルチェック ③リハビリVRキット「RehaVR」の体験行います。  
★ 12:00~受付開始 受付された方から測定・体験にはいります。

### 会場

東京医療保健大学 世田谷キャンパス  
本館 M101・M103教室 (世田谷区世田谷3-11-3)

〈電車〉 東急世田谷線 上町駅下車 徒歩3分 小田急線 豪徳寺駅下車 徒歩15分  
〈バス〉 東急バス 上町下車 徒歩4分 ※渋21、渋22、渋23、渋24、等11停車

### 講師

東京医療保健大学  
医療保健学部 医療情報学科  
教授 今泉一哉

【博士(人間科学)、専門:バイオメカニクス、人間工学、スポーツ科学】

### 講座内容

フレイル予防のためには、活動的な生活が望まれます。コロナ禍においては、外出制限・マスク着用などにより散歩や体操など気軽な運動さえも難しい時期がありましたが、スマホやタブレットなどを用いて自宅で手軽に行えるテクノロジーも普及しています。

本講座では、健康長寿のためにフレイル予防をするポイントとして、特に身体活動・運動の重要性、実践できるプログラムを紹介するとともに、対面受講の方には機器を使用したテクノロジーを体験していただく時間を設けております。

コロナ禍でも楽しく身体活動を実施し、フレイル予防に取り組むきっかけづくりになるよう講座を実施します。

### 世田谷キャンパス MAP



### 申込方法 問合せ先

大学HPまたは上のQRコードから「ネット申請フォーム」にアクセスいただき、お申込ください。本講座のオンライン受講では、動画共有サービス「YouTube」を使用してライブ配信いたします。開催日が近くなりましたら、メールにて視聴ページのURLをお送りいたします。  
※新型コロナウイルスの流行状況により、対面受講のみ中止となる場合があります。  
※オンライン受講は、途中からの参加や途中での退出も可能です。

申込締切日：2021年11月30日(火)

東京医療保健大学 公開講座係 〒141-8648 東京都品川区東五反田4-1-17  
TEL:03-5421-7655 FAX:03-5421-3133 【受付時間:平日8:30~17:00】

