

追加募集!

11月15日(火)
第2期 申込受付開始

コロナで体を動かす機会が減ってしまった今。
活動量計を使って、ご自身の体力の変化を
見てみませんか?



さあ、体を動かそう 「活動量アッププログラム」

3ヶ月間
集中!!

【対象者】

- ・65歳以上の方
- ・医師にウォーキングを制限されていない方
- ・日頃あまり運動習慣がない方
- ・歩行に制限がない方

次の2つから希望するコースを選べます!! 参加費無料!

楽しくアプリ活用コース

「みんなチャレ」アプリを使って、グループで
運動に取り組みます

※こちらのコースは、
スマートフォンをお持ちの方のみ
参加できます。

(実施方法)

- 1 説明会・体力測定
11月28日(月) 10時~12時
藤沢市役所本庁舎7階 7-2会議室



- 2 アプリ説明会
・12月5日(月) 10時~11時30分
・12月12日(月) 10時~11時
藤沢市役所本庁舎4階 4-4会議室

2回とも参加

- 3 3か月間のプログラム

- 4 結果説明会&表彰式
*日程は後日お知らせします。



全4回の講座参加が必要です。

ゆったりチャレンジコース

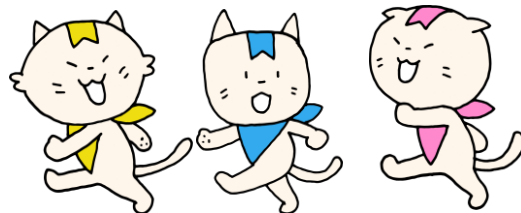
自分のペースで、運動に取り組みます



活動量計

(実施方法)

- 1 説明会・体力測定
11月28日(月) 14時~16時
藤沢市役所本庁舎3階 3-3会議室



- 2 3か月間のプログラム

- 3 結果説明会&表彰式
*日程は後日お知らせします。

全2回の講座参加が必要です。

~お申込み・お問い合わせ~ 藤沢市高齢者支援課 介護予防担当
0466-50-3523(直通)

「説明会」について(両コース共通)



・楽しくアプリ活用コース : 11月28日(月) 10時~12時
藤沢市役所本庁舎7階 7-2会議室

・ゆったりチャレンジコース : 11月28日(月) 14時~16時
藤沢市役所本庁舎3階 3-3会議室

ファイ!オー!



【服装等】

*動きやすい服装でご参加ください。

~当日の流れ~

健康チエック
同意書の署名
事業の説明



アンケート調査



体力測定



活動量計の説明

*活動量計は、プログラムの始めと終わりの1週間ずつ装着していただきます。

*順番は参加者人数等により変更することがあります。

*アンケート調査をご記入いただくので、必要に応じて老眼鏡等をお持ちください。

* 参加特典 * (全日程ご参加いただいた方に限ります)

あなたの活動量分析結果と参加賞をご用意しています。

※この事業は、高齢者の介護予防事業を進めていくために、慶應義塾大学、エーテンラボ(株)、藤沢市が共同で実証実験を行うものです。

今回の取組みについては、個人情報の取扱いに配慮して、事業実施中の写真、映像、データ等を三者で活用させていただきますのでご了承ください。

【問い合わせ先】

[申込み・会場・企画について] 藤沢市役所高齢者支援課 TEL:0466-50-3523

[研究について] 慶應義塾大学・スポーツ医学研究センター TEL:045-566-1090

研究代表者: 慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科・スポーツ医学研究センター
准教授 小熊祐子

研究従事者: 慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科・スポーツ医学研究センター
研究員 田平健人

[アプリケーションについて] エーテンラボ株式会社 TEL:03-5422-8396
(平日10時~17時)