

# 参加者募集！！

## “元気長寿を目指すシニア世代の祭典” 筑波大学とシニア世代の交流会

超高齢化社会の今、シニア(60歳以上)世代の皆さんは使命を感じて元気長寿を目指して頑張っておられます。つくばみらい市総合型地域スポーツクラブ「スポーツクラブみらい」では、“元気長寿のための健康・体力づくり”の研究・開発・実践をしている筑波大学の先生と学生さんをお迎えし、シニア世代の皆さんとの交流会を開催します。この大会を同世代の皆さんが一同に集まって楽しむ祭典にしたいと願っています。

皆さん、学んで・遊んで・楽しいお喋りに出かけましょう！  
スタッフ一同、皆さんの参加をお待ちしております。

日時	場所	募集人員	応募資格	参加費
平成27年3月29日 (日) 午前9時30分～ 12時	総合運動公園 体育館	500名	市内在住の 60歳以上の方 ※送迎の方も参加できます。 年齢は問いません。	無料

### ▼内容

- (1)学び:筑波大学体育系准教授 大藏倫博先生の講演  
テーマ「運動を中心とした生活習慣改善による脳の若返り法」
- (2)語らい:学生さんと一緒に体力測定
- (3)遊び:シルバーリハビリ体操+歩く脳トレ運動

### ▼持ち物等

- ・軽い運動ができる服装・上履き・飲物・タオル等

### ▼申込み方法

・平成27年2月28日までに「スポーツクラブみらい」へ

お電話にて申込みください。 (☎58-4566)

### ▼駐車場

- ・自家用車、ご家族による送迎車は総合運動公園内駐車場をご利用ください

### ▼問い合わせ



つくばみらい市総合型地域スポーツクラブ  
スポーツクラブみらい TEL: 58-4566

ホームページ <http://www.spcmirai.org>



筑波大学体育系准教授  
大藏倫博 先生  
(おおくらともひろ)

兵庫県尼崎市出身、1972年生まれ。専門は健康増進学と老年体力学で高齢者の健康づくりの支援策の研究と開発の傍ら、市町村の介護予防対策にも貢献されています。現在、筑波大学体育系准教授でNPO法人スクエアステップ協会の理事長です。