

NPO サロン 4 月講演のご案内

2024. 3. 26

次世代育成支援 G NPO サロン班

●講演テーマ：「楽しい運動による認知機能の低下予防」

～科学的根拠と実践法の紹介～

皆さんが積極的に健康（元気）になる、楽しくて思わず笑顔が溢れるようなシステム、指導方法を紹介します！

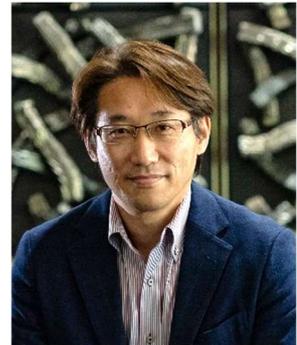
●講演者： 大藏 倫博（おおくら ともひろ） 博士（体育科学）

●略歴：・1972 年生（51 才）

- ・1995 年筑波大卒後、2000 年同大学にて博士号を取得
- ・現在、筑波大学体育系健康体力学分野 主任教授

課外指導実績；各地で介護予防教室、高齢者健診実施

その他役職；日本体育測定評価学会常任理事、日本健康支援学会理事、一社マットス協会理事長、NPO 法人スクエアステップ協会理事長 他



出版書籍；「健康運動の支援と実践」、「健康づくりの為に体力測定評価法」他論文多数

●講演日時：4 月 16 日（火） 14：00 ～ 16：00

●講演場所： 千代田スポーツセンター（8 階大会議室）

●講演形式： リアルと WEB（GoogleMeet）のハイブリット

●会費； リアル、WEB 共参加費無料

●講演内容； 講演（60 分）と体験会（30 分）の二部制

- ・講演；
 - ・超高齢社会の現状
 - ・認知機能低下を予防し、健康寿命を延伸するには？
- ・体験会；
 - ・ユニークな健康ものさし（博士発明）の紹介
 - ・楽しい運動（マットス）の紹介

なお、講演後懇親会を予定しています。講師も参加されますのでご歓談ください！

運営担当；次世代育成支援 G NPO サロン班 齊藤江美/大庭和夫/佐藤秀/東郷