



# 『70代元気研究プロジェクト』 参加者募集！

- 70歳になって、
- ◎ 外出がなんとなく億劫に、...
  - ◎ 体を動かしにくくなったかも、...
  - ◎ 歩くスピードが遅くなってきた、...



70代からを  
もっと健やかに、ちょっと素敵に  
過ごすための方法を一緒にさがして下さる  
**70代の方を募集します！**

- ★ 3つのコースから、ひとつをお選びください。
- ★ 楽しく教室に参加して、ほかではできない歩行姿勢、脳年齢、血管年齢などを測定することで、将来の健康リスクなどがわかります！

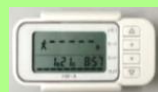
 <b>ポールウォーキング教室</b>	 <b>やさしい運動教室</b>	 <b>折り紙&amp;美容教室</b>
男女 定員12名	男女 定員15名	女性 定員8名
バランスよく歩きましょう！	姿勢を正して、後ろ姿を美しく！ 見た目年齢を下げましょう！	楽しみながらきれいになりましょう！
2本の専用ポールを持つことで、姿勢よく安心安全に歩くことができ、運動効率もよくなります。	音楽に合わせてたり、ボールを使ったり、やさしい運動で、楽しく正しい姿勢を身につけて、筋力もアップさせましょう！	折り紙と美容教室は3回ずつ交互に行います。楽しくおしゃべりしながら、かわいい作品を折ります。基本のメイクを覚えれば、お出かけも楽しく！
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 事前説明・測定会： 9月29日(木) 10:15～ または 14:00～ いずれかにご参加ください。約120分</li> <li>● 事後測定会： 11月17日(木) 10:15～ または 14:00～ いずれかにご参加ください。約120分</li> <li>● 教室： 10月3日、17日、24日、31日 11月7日、14日 いずれも月曜日 計6回 ※ 6回のうち、5回はご参加ください。</li> </ul>		
教室は、毎回 10:15～12:15	教室は、毎回 14:00～16:00	教室は、毎回 13:00～15:00
● 毎回、同じメンバーで、約1時間の教室の後、茶話会を行います。		

～ 詳細は裏面、及び、『70代元気プロジェクト』概要とスケジュールをご参照ください。～

## ○ ご応募の条件

以下の5項目すべてに該当する方

- あ・し・たの会員の方、もしくは、新規に会員登録して下さる方
- 2016年9月29日現在70歳代の方
- 9月29日(木)の事前説明・測定会、11月17日(木)の事後測定会に必ず参加いただけ、且つ、計6回の教室のうち、5回以上に参加可能な方
- 9月30日～11月16日まで、活動量計を毎日5時間以上腰に装着していただける方
- 本研究で得られたデータを研究データとして使用すること、及び、顔写真・全身写真の撮影、動画撮影(歩行姿勢のみ)、音声録音に同意頂ける方。  
(但し、研究成果を発表する際は匿名化、写真・動画には目隠しを施し、個人が特定できないようにします。また、音声はキーワード等一部のみ使用いたします。)



申し訳ありませんが、以下の方は応募をご遠慮ください。

- 歩行に影響のある痛みのある方
- 体内にペースメーカーを装着されている方
- 総入れ歯の方

## ○ ご応募受付期間

9月1日(木)～9月21日(水) 先着順とさせていただきます。

## ○ 応募要領

- ① 仮予約: まちの健康研究所「あ・し・た」にお電話の上、希望される教室にお申し込みください。  
この段階では、仮の受付とさせていただきます。

電話番号 : **04-7197-7713** (お問い合わせもこの番号で承ります。)  
受付時間 : 平日 11:30～15:30  
土日、祝日 10:00～18:00

- ② 本予約: ららぽーと柏の葉北館3Fまちの健康研究所「あ・し・た」にご来所いただき、スタッフから本プロジェクトの概要説明を受け、主旨をご納得いただけましたら、アンケート用紙等をお受け取りください。  
この時点で本受付とさせていただきます。

受付時間 : 平日 11:30～15:30  
土日、祝日 10:00～18:00

※ 会員でない方は、このときに会員登録を行ってください。

## ○ 謝 礼

事前説明・測定会、事後測定会、及び、各教室に5回以上の計7回以上ご参加頂いた方には、クオカード1,000円分を贈呈いたします。

みなさまの  
ご応募をお待ちして  
おります!

