



## (株)ルネサンス×龍ヶ崎市 民間企業の知識・技術を取り入れ、市民の健康UP！ 大好評！介護予防『いきいき運動講座』を開催（8/26）

スポーツ健幸日本一を目指す龍ヶ崎市では、スポーツクラブ「(株)ルネサンス」との協働により、民間企業の施設や知識、技術を活用した介護予防事業『いきいき運動講座』を今年度も令和元年8月26日(月)から開催します。

講座は『(株)ルネサンス』の休館日である月曜日に開催。一般利用者がいない中、スポーツクラブのマシンやフィットネススタジオが利用できる充実した環境で、専門のインストラクターによるきめ細かい指導を受けることが可能。参加した市民からも「健康のために毎年参加したい」という声があり、定員超えで抽選になる程、大変好評を得ています。



▲フィットネススタジオでの講座風景

プログラムの内容は『(株)ルネサンス』のもつ知識や技術を活かし「介護予防運動」・「栄養管理」・「口腔ケア」などの各種介護予防事業をひとつにまとめ、バランスのとれた総合的な介護予防メニューを展開。さらに、介護予防に関する最新トレンドを取り入れ、その時代に合った効果的な講座内容を実施しています。今回は、国が喫緊の課題として進める「認知症対策」の中の「予防」に効果的とされるプログラム（脳トレを中心とした「シナプソロジー」など）を組み込む予定です。

本市では、『市民の健康づくり』という観点で、スポーツクラブの理念や目的と共通する部分も大きいことから、お互いの役割をきちんと認識・共有し合いながら、「WIN-WIN」の協力体制のもと、様々な視点により市民の健康増進策を今後も展開していく予定です。

■日 時	令和元年8月26日(月)～11月25日(月)、令和2年1月20日(月)～1月27日(月) の毎週月曜日(祝日除く) 午前コース:午前10時～11時30分 午後コース:午後1時30分～3時 ※定員は各コースとも25名
■場 所	スポーツクラブルネサンス竜ヶ崎ニュータウン(所在地:龍ヶ崎市小柴5丁目2-2)
■対象者	市内在住のおおむね65歳以上の方
■資 料	講座開催チラシ
担当課	龍ヶ崎市 健康づくり推進部 健幸長寿課 地域包括支援センター 担当者: 生井・佐藤・糸賀 (なまい・さとう・いとが) 連絡先: 0297-62-8686 (直通)