

100歳まで 自分の足で 歩ける身体づくり

慶應義塾大学
スポーツ医学研究センター
×
江の島アイランドスパ
〈共同研究〉

講演

2023年3月2日(木)13:00~14:30

江の島アイランドスパ 4F レストラン アイランドグリル
お申込み締切:3月1日(水)15:00まで【受講無料/入館料不要】

ご予約制

体力が落ちた、この先大丈夫かな

運動をはじめたいけど、一人では不安

運動不足を感じている60歳以上の方にお聴きいただきたい内容です

受講
お申し込み

江の島アイランドスパ
ウエルネス コンディショニング サービス

電話受付(平日)
8:00~17:00

0466-29-0708

講演内容/講師紹介

1 コロナ後における運動・スポーツの楽しみ方 ~アクティブな生活の提案~

COVID-19パンデミック前と比較して、高齢者の身体活動時間は3割低下したといわれています。運動に意識的に取り組むことは、健康の保持・増進だけでなくストレス解消やうつ対策にも役立ちます。

KEIO SPORTS SDGs
私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター
准教授 小熊 祐子(内科医師)



小熊 准教授

2 知って、よりアクティブに! ~具体的な運動方法~

講演で紹介されていた運動を、一緒に身体を動かして体験してみましょう!

江の島アイランドスパ 理学療法士 小林 亜理沙
慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 中村 学



イメージ

慶應義塾大学と江の島アイランドスパは健康増進に関する共同研究をしています
えのすば健康増進モニター募集 ※詳細は講演中にお伝えします

対象

- 60~85歳で、江の島周辺にお住まいの方
- 運動習慣がなく、週1回以上、江の島アイランドスパに通える方
- 1年以内に健診を受けた、またはこれから受ける、運動制限のない方



江の島アイランドスパ
ウエルネス
コンディショニング サービス

厚生労働大臣認定 温泉利用型 健康増進施設

〒251-0036

神奈川県 藤沢市 江の島 2-1-6【江の島入口】



ウエルネス
コンディショニング
サービス
公式ホームページ



江の島
アイランドスパ
公式ホームページ