



おとなの 健康大学

～VR認知症体験&健康体操～

認知症の人が見ている世界を覗いてみませんか？

企画1 VR認知症体験

VR(ヴァーチャルリアリティ:仮想現実)機器を使い、認知症を「ジブングト」(一人称)として体験します。今回は2013年に39歳で「若年性アルツハイマー型認知症」と診断された「丹野 智文さん」の視点で再現されたVR映像を元に、周囲の人間関係の大切さ、認知症がある方のそばで私たちに何ができるのかを具体的にイメージすることができるプログラムをご用意しました。

企画2 健康体操 —正しく歩いて健康に!—

正しい歩行は、かかとから地面に足をつけ、足の親指でしっかりと地面を蹴りながら歩くことです。そこで重要になってくるのが足の握力(足の指を曲げる力)です。転倒予防やねんざ予防、扁平足の改善、歩行速度の向上など、足の握力は体も元気でいられるための要素となっています。足の筋力を鍛える体操とともに、正しく歩くためのトレーニング方法をご体験ください。

ヴァーチャルリアリティ VR 認知症体験

提供: (株)シルバーウッド
講師: 大野 彩子さん

健康体操 —正しく歩いて健康に!—

講師: 鯖江きらめき施設長
宮下 貴文(理学療法士)

※当日、会場にて健康体操のリーフレットを配布いたします。

リーフレット配置場所

県民せいきょうの福祉施設
(きらめき)・ハーツ各店

開催日時・会場

2025年 **11.26** 水 福井県国際交流会館 第1・2会議室
(福井市宝永3丁目1-1)

11.27 木 鯖江市嚮陽会館 大会議室
(鯖江市桜町2丁目7-1)

定員 各回40人(申込先着順)

申込締切 **11/14** 金 定員になり次第、締め切ります。

※お申し込み後のキャンセルは、
福祉事業部(0776-52-8466)に直接ご連絡ください。

主催: **COOP** 県民せいきょう 後援: 福井県

参加費
無料

動きやすい
服装で
ご参加ください

スケジュール 両日

12:30～	受付
13:00～	開会・説明
13:10～	VR認知症体験①(70分)
14:20～	休憩(10分)
14:30～	健康体操(30分)
15:00～	VR認知症体験②(40分)
15:40	閉会

お申し込み方法

二次元コードからのお申し込みもしくは
県民せいきょう
コールセンターまで



県民せいきょう
COOP

コールセンター ※おかけ間違いがないように、番号をお確かめください。

0120-016-165

申込開始 9/15(月・祝) 9:00～

(受付時間)月～金/午前8時30分～午後8時
土曜日/午前9時～午後5時

お問い合わせ
福祉事業部まで
0776-52-8466

お問い合わせ
No.004239