



体験型講座で健康寿命を延ばし、心も体も健康に



# 「おとなの健康大学～いつまでも自分らしく健康に～ VR体験・健康体操」開催のお知らせ

年齢を重ねても自分らしく、健康でいたいもの。  
その思いを家族や親しい方に伝えていますか？  
今回、心と体の健康に着目した体験講座を行います。  
みなさまのご来場をお待ちしております。

## 企画1 VR体験

VR(ヴァーチャルリアリティ:仮想現実)を使い、90歳の高齢者の視点で「救急医療」や「最期の時」を体験します。

その時、家族や親しい方と自分の意思をどのように共有するのか。一方で「看取る」側は何ができるのか。

体験者自身が「自分だったらどうするのか」の答えを導く講座となっております。

## 企画2 健康体操

「サルコペニア」とは生涯にわたり筋肉量が減少していく老化現象のことで、立ち上がりや歩行などの基本的動作に影響が生じます。進行すると介護が必要になったり、転倒しやすくなったりします。

「サルコペニア」の進行は、筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって抑えることができます。まず自分の状態を確認し、会場で体操のポイントを学びましょう。



## おとなの健康大学～いつまでも自分らしく健康に～ VR体験・健康体操

- 日時** ①11/14(火) ②11/15(水)  
いずれも13:00～16:00(受付12:30～)
- 会場** ①福井県自治会館 2F 201研修室  
(福井市西開発4丁目202-1)  
②サンドーム福井 管理会議棟103・104研修室  
(越前市瓜生町5-1-1)
- 定員** 各50人(先着順) **参加費** 無料
- 申込締切** 11/7(火) 定員になり次第、締め切ります。
- お問い合わせ** 福祉事業部  
TEL:0776-52-8466

【主催】県民せいきょう 【後援】福井県

### 内容

#### 【VR体験】

救急医療・看取り

●(株)シルバーウッド 大野 彩子氏

#### 【健康体操】

①みやっち体操 ●講 大野きらめき 宮下施設長

②チェアヨガ ●講 敦賀きらめき 松見施設長

詳細



お申し込み



または  
コールセンター  
(15ページ)まで



参考

厚生労働省 e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-087.html>

公益財団法人 長寿科学振興財団 健康長寿ネット

<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/frailty/sarcopenia-about.html>