

健康腕時計を使って

参加費
無料

自分のこころと からだの状態を知ろう

年をとっても住み慣れた街で、いきいき元気に暮らせるように、体を動かすこと、栄養をとること、よく眠ることが必要であるといわれています。

横浜市立大学で開発し、セイコーエプソン社より市販されている“パルセンス”という腕時計型の機器《右の写真》を使用し、自分のこころとからだの状態を知ること、よりよい生活習慣を一緒に考えていきましょう



【日程と内容】

9/18 (金)	こころとからだに関するアンケート、身体測定、腕時計と血圧計の説明と配布
9/25 (金)	腕時計と血圧計の回収、体力測定 講話：栄養と口腔機能について
10/23 (金)	こころとからだの振り返り、腕時計の再配布 講話：ポジティブエイジングについて

【時間】全日程 13:30~15:00

【会場】すすき野地域ケアプラザ 多目的ホール

【対象】青葉区在住の65歳以上で、**3回とも参加でき、1週間の腕時計装着を2回可能な方**

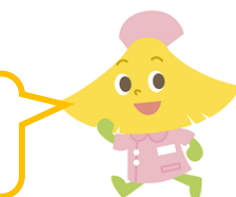
【持ち物】眼鏡（お使いの方）、動きやすい服装と靴、飲み物、マスク

【申込方法】すすき野地域ケアプラザ 窓口または電話にて

【申込開始日】8月18日（火）10時から

【定員】15名（先着順）

横浜市立大学と協働で実施します！得られたデータを皆様個人が特定されないよう匿名化して、学会等に発表させていただく予定です



【お申込み・お問合せ】 横浜市すすき野地域ケアプラザ

住所：青葉区すすき野1-8-21 電話：**045-909-0071**

※駐車場は台数に限りがございますので、公共交通機関をご利用ください。