

## トキめき会

## あなたの若さ度チェックしてみませんか？

主催

新潟医療福祉大学 リハビリテーション学部 理学療法学科

北里大学医療衛生学部 理学療法学専攻

慶応義塾大学 医学部 医療政策・管理学教室

共催：佐渡市、公益財団法人 新潟県健康づくり財団

後援：新潟県



介護予防は体の“弱りはじめ”（フレイル）に気づくことから始まります。新潟県の後援と佐渡市の共催を頂きながら、私たちはスマートフォンを使って“弱りはじめ”を科学的な視点から見つけ、生きがい に満ちたスマートにときめく未来の佐渡市を目指しています。

## 参加特典

1. 専門家から結果の説明
2. アプリインストールと測定の両方にご協力いただいた方には商品券
3. スマホ教室開催予定「スマートフォンアプリを用いた運動チェックの方法」



スマートフォンで活動量をチェック



認知症の危険性



歩行速度



心肺機能

筋力  
筋肉量専門家による  
結果の説明

## 開催日時

\*感染症対策のため、集合時間を分けて開催致します。

2024年6月

29日(土) 午前 9時半, 10時半, 11時半  
午後 1時, 2時, 3時

29日午前が例年混雑します。空いているそれ以外がオススメ

30日(日) 午前 9時半, 10時半, 11時半  
午後 1時, 2時, 3時

## 開催場所

佐渡スポーツハウス

佐渡市吉岡1675

## 持ち物

健康保険証、スマートフォン(お持ちの方のみ)、マスク、歩きやすい上履き、太ももの皮膚を露出できるズボンあるいは短パン、上腕を露出できる半袖のシャツ

短パンと半袖は上着やズボンの下に着てご来場ください。太ももを出す、あるいは腕まくりが必要な検査の際に、上着やズボンを脱いでいただきます。

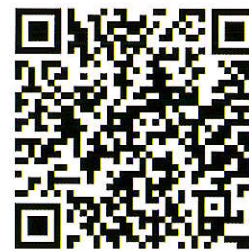
## 参加は予約制となります。

## 参加登録



参加登録とお問い合わせはこちらから。

## 質問紙



QRコードから質問紙に回答した場合、当日現地で行う質問紙への回答は不要です。

お電話での参加予約は受け付けておりません。

トキめき会 スマホ教室も開催！

「スマートフォンアプリを用いた運動チェックの方法」

スマートフォンを使ってご自身の歩きを見直しましょう！

## 参加条件

1. 40歳以上の方
2. 「さどひまわりネット」に同意されている方\*
3. スマートフォンを使用されている方\*\*
4. お一人で歩ける方

\*当日、会場でひまわりネットへの登録も可能です。

\*\*スマートフォンをお持ちでない方も測定会に参加可能です。