

# 長房元気UP研究所?

～ご自身の健康を探究する新しい通いの場～

YouTubeを観ながら行う運動  
**スローエアロビック**  
認知症予防にも効果あり



**Q: どんな運動なの?**

A: 無理のない動きを繰り返して行います  
運動が苦手な人でも取り組みやすい  
座ったままでできる運動です  
こちらで紹介動画が見れます→



保健師などによる  
**ミニ講座**  
月1回程度開催予定



事前申込  
不要

先着  
25名

体力医学研究所による



**体力測定会**



年2回開催予定

無料

日時 2023年7月～毎週金曜日 14:00～15:00

対象 長房町・並木町・城山手在住の65歳以上の方  
自ら健康づくりに取り組みたい方

場所 高齢者あんしん相談センター長房 会議室  
(コピオ長房2階) ※変更の可能性あり

持ち物 タオル・飲み物(水分補給) 運動しやすい服装

問い合わせ 包括長房 042-629-2530

主催: 八王子市高齢者あんしん相談センター長房

協力: 八王子市東浅川保健福祉センター

明治安田厚生事業団 体力医学研究所

8月体力測定会  
毎月ミニ講座など  
開催します