

順天堂大学 介護予防測定会

参加者大募集！ 予約方法は裏面を参照ください

開催日

6/14・15・21・22
(土) (日) (土) (日)

4日間のうち1回・所要時間120分程度
予約制

参加費
無料

対象

- ①(新規の方)浦安市在住の55歳以上の方 **先着250名**
- ②(2回目の方)2024年5月に参加した方 **250名**

◆測定はお一人様につき年に1回となります

◆2024年12月にご参加の方の次回は2025年12月です。募集時期に事務局よりご連絡いたします

⚠️ 重篤な疾患の既往・現病歴がある方、運動を禁じられている方は主治医とご相談の上、お申し込みください

場所

順天堂大学
日の出キャンパス

住所：日の出6丁目8-1



内容

筋量測定：In-Body/体組成
筋力測定：椅子立ち上がりテスト・握力
歩行速度測定：身体機能・転倒リスク
皮膚の健康度：水分量など
アンケート、測定結果の説明 など

10年後も今と変わらない自分らしい生活を守るため、「加齢による衰え」に気づいた今から予防することが重要です。筋肉量の減少や筋力の低下は高齢期にかけて徐々に進行し、健康寿命に影響を与えます。まずは自分の「加齢による身体状況の変化」を正確に把握してみませんか？順天堂大学は市民の皆様の介護予防をサポートしています。初めの方も大歓迎！ぜひ、友人やご家族と一緒にご参加ください。

動きやすい服装
歩きやすい靴で
お越しください！
(更衣室あり)

主催：
順天堂大学フレイル・ロコモ予防ドック10年プロジェクト
(浦安市介護予防プロジェクト事業)

〈お問い合わせ先〉

☎ : 050-5897-3190 (平日午後のみ)
mail : juntendoproject@gmail.com

順天堂大学医療看護学部 原田・大村

気付いた今から備える未来の自分のための介護予防 介護予防測定会 お申し込み方法



予約方法

- ◆ 以下の1) または2) のいずれかの方法でご予約ください
- ◆ 予約フォームへの申し込みが成功すると、登録したメールアドレスに登録内容が届きます
- ◆ 決定した予約日・時間は6月初旬までにお知らせいたします
- ◆ 予約が難しい場合は表面の<お問い合わせ先>にお電話ください

1) QRコードから

スマホカメラを起動し、右のQRコードにレンズを向けます。読み取りが完了すると予約フォームが表示されますのでご回答ください



2) ホームページからお申込み (5月より公開予定)

- ① スマホやPCから「順天堂大学医療看護学部」と検索し、大学のホームページを開く
- ② 右側の縦の項目「地域の皆様へ」→「フレイル・ロコモ予防ドック10年プロジェクト」
- ③ 「介護予防測定会」の「お申し込みはこちら」をクリックし、予約フォームからお申し込みください



アクセス



- ◆ 駐輪場はキャンパス内にあり (当日ご案内)
- ◆ 自家用車でのご来場も可能です。日の出キャンパス入口の駐車場、または近隣のタイムズマリナガーデン新浦安駐車場(ウエルシア前)をご利用ください
- ◆ 駐車料金は当方で負担いたします
- ◆ 駐車場内や移動中の事故については本学は責任を負いかねます

無料バス

- ◆ **東西線浦安駅やなぎ通りサカゼン浦安店前**と**新浦安北口バス停**から無料バス送迎あり
- ◆ お帰りのバスもあります

無料バス時刻表(予定)

(ご利用の皆様が乗車次第発車します)

東西線浦安駅発→ (新浦安駅経由) 日の出行	新浦安駅北口発 日の出行	日の出 キャンパス 着
9:25	9:35	9:45
10:25	10:35	10:45
11:25	11:35	11:45
12:25	12:35	12:45
13:25	13:35	13:45
14:25	14:35	14:45
15:25	15:35	15:45

(東西線浦安駅発 巡回バス乗り場)



(新浦安駅北口発巡回バス乗り場)



有料路線バスもご利用できます

- (行き) 新浦安駅発 C乗り場→日の出キャンパス行き
- ⑩系統「順天堂大学 日の出 正門」 下車1分
 - ⑰系統「順天堂大学 日の出 東口」 下車5分