

2019年8月7日

## 「京急すまいるステーション」企画

# 9月7日(土)高齢者のための無料セミナー「身体教養講座&貯筋運動体験会」を開催！ 「高齢者の健康寿命の伸長」を応援します！

京急グループの京急不動産株式会社（本社：東京都港区，社長：坂齊 素彦）は，2019年9月7日（土）に，高齢者のための無料セミナーとして「身体教養講座&貯筋運動体験会」を「横浜市金沢公会堂」にて開催いたします。

本セミナーは，沿線にお住まいの高齢者の健康寿命の伸長を目的に，講師には筋肉研究の第一人者で鹿屋体育大学前学長の福永哲夫氏と，筋肉専用の超音波画像装置を開発した株式会社グローバルヘルスをお迎えし，自宅で簡単にできる運動を行うことで寝たきりを予防する，健康長寿の筋肉づくりについてご紹介をするものです。

2014年に開設した“住まいの何でも相談窓口”「京急すまいるステーション」は，2018年に「高齢者住宅・施設無料相談カウンター」を開設し，首都圏における高齢者住宅・施設（介護付有料老人ホーム・住宅型有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅）の紹介を行っております。

「京急すまいるステーション」は，住まいに関するさまざまな悩みを抱えるお客さまの相談窓口として，専門知識を有したスタッフが，お客さまの住まいと暮らしがより豊かになる最適な住環境をご提案しております。お住まいでお悩みの方は是非，「京急すまいるステーション金沢文庫店」にお越しくください。

詳細は別紙のとおりです。



貯筋運動の様子



筋肉専用の超音波画像装置

## 「身体教養講座&貯筋運動体験会」について

1. 実施日時 9月7日(土) 13:30~16:45 (受付開始 13:15)
2. 講座内容 13:30~14:30 貯筋運動体験会  
15:00~16:30 福永氏による講演会「身体教養講座」  
~貯筋運動で寝たきり予防~  
16:30~16:45 貯筋運動教室実施団体募集について
3. 実施場所 横浜市金沢公会堂 1号会議室  
神奈川県横浜市金沢区泥亀2丁目9番1号(金沢区総合庁舎内)  
京急線金沢文庫駅から徒歩12分
4. 募集人数 80名(予約制)
5. 参加費 無料
6. 応募期間 8月9日(金) 10:00~9月6日(金) 23:59
7. 応募方法 電話もしくはメールでの応募  
京急プライムクラブ事務局  
TEL. 0120-994-703 (平日 9:00~16:00)  
E-mail. keikyu-sumai@keikyu-fu.co.jp  
※先着順

### 8. 講師

#### ■鹿屋体育大学前学長 福永哲夫氏

筋肉研究の第一人者。バイオメカニクスや運動生理学、トレーニング科学が専門。高齢者対象のスポーツ教室などで寝たきり生活を予防する体力づくりを指導、講演なども行なっている。著書多数。一般社団法人健康医療産業推進機構 理事長ほか



福永氏

#### ■株式会社グローバルヘルス

筋肉・皮下脂肪を“見える化”測定するヘルスケア専用の超音波画像装置を開発。太もも(大腿前部)の筋肉を厚さと質を測定することで、運動効果が見えるとともに、寝たきりリスクを分かりやすく判定します。



ロゴ

## <参考>

### ■貯筋運動について

福永哲夫氏が提唱する、寝たきり予防の運動。立位と座位、それぞれ5種の運動がある。特別な器具などを使用せず、自宅などで毎日簡単に取り組むことができる。10年以上に渡る研究で、その運動効果については実証済みである。運動したら記録する「貯筋通帳」というユニークな仕組みもあり、無理なく楽しく続けることができる。

### ■「京急すまいるステーション」について

#### ①専門家によるトータルサポート

「家を買う方が良いか、借りる方が良いか」、「リフォームをするか、建て替えるか」など、住まいに関して誰に相談したら良いのかわからない悩みを抱えるお客さまに、専門知識を有したスタッフが、お客さまの課題解決に向けてアドバイスをいたします。

ライフプランに最適なプランの提案・実行・完了まで、トータルサポートいたします。

#### ②最新情報のお知らせ

国や自治体の住宅施策や京急沿線の住まいや暮らしに関する情報発信を、店舗やイベント、セミナーなどで行います。

#### ③便利な立地

利便性の高い駅直結立地のため、外出ついでに気軽に相談や情報の検索が行えます。

京急不動産ホームページ <http://www.keikyu-sumai.com/>

以 上