

専門のインストラクターによる様々な運動プログラム体験で介護予防！ 「まいん『健幸』サポートセンター」プレオープン（1/26・29・2/5）

スポーツ健幸日本一を目指す龍ヶ崎市では、介護予防や認知症対策等の運動プログラムを提供し、高齢者の健康寿命の延伸や交流促進を図る拠点として開設する「まいん『健幸』サポートセンター」のプレオープンを令和2年1月26日（日）・29日（水）・2月5日（水）の3日間で開催します。

当日は、より多くの方に施設を利用してもらうため、**介護予防をメインとした約30分間のプログラム各種の体験会を実施。専門のインストラクターによる負荷の軽いプログラムで普段運動をする機会が少ない方でも安全に参加**できる内容です。

本センターは令和2年2月7日（金）にオープン予定。専門のインストラクター等が介護予防や体力維持に有効な運動プログラム、認知症に効果的な頭の体操などを定期的に提供。さらに、元気なからだ作りや認知症に関する講座を開催するなど、教育面からも健康の保持・増進を働きかけます。その他、センター内には高齢者が集まって交流が図れるスペースや健康器具による測定コーナーを設置。保健師による健康相談等も定期的に行う予定です。

なお、センターのオープン初日である**令和2年2月7日（金）はオープニングセレモニーを開催予定**。詳細は令和2年1月27日（月）の定例記者会見にて情報提供します。

時節柄、お忙しいと存じますが、プレオープンの開催周知、当日の取材方よろしくお願いたします。

■日 時	第1回目：令和2年1月26日（日） 第2回目：令和2年1月29日（水） 第3回目：令和2年2月5日（水） いずれも午前10時30分から午後3時30分までを予定 （正午から午後1時を除く）
■場 所	まいん「健幸」サポートセンター（所在地：龍ヶ崎市4264番地1）
■対象者	市内在住の高齢者層 ※高齢者向けの内容だが市内在住者であれば施設利用可能
■内 容	専門のインストラクターが約30分間ごとの介護予防をはじめとしたプログラムを参加者に随時提供。（プログラムは株式会社ルネサンス スポーツクラブ ルネサンス竜ヶ崎ニュータウンに委託し、指導実施）
■資 料	・まいん「健幸」サポートセンタープレオープン体験会開催チラシ ・まいん「健幸」サポートセンター駐車場案内図

担当課	龍ヶ崎市 健康づくり推進部 健幸長寿課 健幸づくり推進グループ 担当者：鴻巣・鈴木（こうのす・すずき） 連絡先：0297-63-2376（直通）
-----	--