

9月新規開講！！『頭とからだのためのオンライン健康教室』 参加者大募集！

運動をしながら脳トレをすることが、生活習慣病だけでなく認知症の予防に効果があると研究成果※が発表されました。これらの病気の危険因子である「耐糖能異常」「血圧高値」の方（糖尿病、高血圧で治療中の方を含む）、物忘れが気になったり、心身の衰えを感じる方を対象に、身体状況が測定できるスマートウォッチを活用した教室を開講します。

※1年6ヵ月、週1回の運動×脳トレの教室に参加された方は、明らかな身体機能の向上、認知機能の向上が認められました。（R2～R5 神戸大と丹波市との先行研究結果）

オンラインでの運動の様子



同様のプログラムに
丹波市民が参加中！！

オンライン教室
紹介動画(Youtube)
二次元コード



申し込み締切：7月13日（月）

*教室の詳細は裏面をご覧ください

【申込方法】

- ①別紙申込書に必要事項を記入し、健康課（健康センターミルネ2階）に持参、またはFAXする。
- ②右記の申込み二次元コードを読み込み、専用フォームから申し込む。

申込み二次元コード



【定員】 35名 ※定員になり次第、締め切ります。

【教室説明会の案内】

- (1) 日程 **令和8年8月4日（火）**
 - (2) 会場 健康センターミルネ 2階会議室（氷上町石生2059番地5）
- ※申込みをされた方は、いずれかの時間にご参加ください。

- ① 午前10時～11時30分 （受付 9時30分～）
- ② 午後2時～ 3時30分 （受付 1時30分～）

オンライン健康教室詳細

対象者：下記の①～⑥全てに当てはまる方

- ① 令和9年3月末時点で**41歳～74歳**の方（今までに神戸大学研究事業に参加していない方）
 - ② スマートフォンを所持されている方
 - ③ スマートウォッチ（身体状況を計測できる機器）の装着に同意いただける方
※ スマートウォッチについては、**教室参加された方全員に配布**いたします。
 - ④ 耐糖能異常※¹、血圧高値※²の方または糖尿病・高血圧で治療中、もしくは心身の衰えを自覚している方
 - ⑤ 教室前後に実施する「**食事診断**※³」に参加できる方
 - ⑥ 教室終了後、神戸大学が実施するスマートウォッチを用いた**1年間の追跡評価**に同意いただける方（得られた電子データは神戸大学が匿名で統計処理し、解析します）
- ※ 何らかの疾患で治療中の方は、主治医の先生に参加についてご相談ください。



※¹ 耐糖能異常：HbA1c 5.6%以上

※² 血圧高値：収縮期130mmHg以上／拡張期85mmHg以上

※³ 食事診断：食品サンプルを用いて食事バランスを測定するプログラム

日 程 9月3日～11月19日（全12回）
* **毎週木曜日 午前10時～11時30分まで（受付：9時30分～）**

場 所 丹波市立看護専門学校体育館（健康センターミルネ横）
* **市立公共施設に変更になる場合があります**

講 師 森 裕美氏（介護予防運動指導員®・准看護師）

内 容

- ・60分間オンラインでの運動（脳トレを兼ねた二重課題運動等）
- ・栄養ミニ教室（教室開催のうち3回）
- ・20分間のコグニラダー等 *日によって異なります

会 費 **無料**

お問い合わせ 丹波市健康課健康増進係

電話 **0795-88-5082**

担当：川上

オンライン教室申込書

丹波市健康課行



FAX 0795-88-6315

コース	9月開講 毎週木曜日 午前10時～11時30分 (9月3日～)
住所	〒669- 丹波市 町 番地
氏名	
生年月日	S 年 月 日生 (歳)
電話番号	(日中連絡のつく番号)
教室 説明会	① 8月4日(火) 午前10時～11時30分 ② 8月4日(火) 午後2時～3時30分 ③ ①・②の日程以外 () ※ 上記①・②・③いずれかに○をつけてください