

「お孫さんと一緒にサッカー教室 ～楽しく認知症未病改善～」

募集のお知らせ【無料】

認知症高齢者は、平成 37 年には全国で約 700 万人、神奈川県でも約 45 万人に達すると見込まれています。また、認知症の発症リスクを軽減（認知症未病改善）させるためには、食事、運動、社会参加を中心とする生活習慣の改善が大切ということが分かっています。

そこで横浜 F・マリノスと神奈川県は、高齢者の方々がお孫さんと一緒に楽しみながら参加でき、認知機能改善効果の測定も行う、6 か月間の継続的なプログラムとして「お孫さんと一緒にサッカー教室 ～楽しく認知症未病改善～」を開催します！



【未病とは・・・】

心身の状態は健康と病気の間で常に連続的に変化するものであり、その状態を「未病」といいます。



【世代間交流サッカー教室の3つの特徴】

特徴1

**継続的なプログラム
実施による、認知機能
改善効果の測定！**

約 6 か月間、継続的にプログラムに参加いただき、高齢者の認知機能改善効果を測定します。

特徴2

**有識者の監修に基づ
いた様々なプログラ
ム！**

認知症に関する有識者が監修したプログラムにより、脳と身体を使った様々なプログラムを行います。

特徴3

**お孫さんと一緒に
楽しく取り組める！**

お孫さんと一緒にサッカーなどの運動に取り組むことで、楽しみながら認知症の未病改善ができます。

無料の
Jリーグ観戦
やその他
色々な特典
もあるよ！



「お孫さんと一緒にサッカー教室 ～楽しく認知症未病改善～」

【プログラム監修】

医療法人社団緑成会

横浜総合病院 臨床研究センター センター長 長田 乾

(日本認知症学会認定専門医)



<略歴>

- ・ 医師、専門は神経内科（認知症、脳卒中）、神経心理学、画像診断
- ・ 神奈川県平塚市出身、1978年に弘前大学医学部を卒業、脳血管研究所美原記念病院、米国コロラド大学保健科学センター、秋田県立脳血管研究センターを経て、2016年4月から横浜総合病院 臨床研究センター長
- ・ 2018年3月に横浜で第20回日本ヒト脳機能マッピング学会を開催

【インストラクター】

横浜マリノス株式会社

ふれあい事業部 部長 望月 選

サッカー歴：静岡学園高校一日産

指導歴：日産FC-横浜マリノス-横浜F・マリノス



【実施予定日】平成30年5月～10月（6か月間）

第1回	5月	12日（土）	第7回	8月	11日（土）
第2回		26日（土）	第8回		25日（土）
第3回	6月	2日（土）	第9回	9月	1日（土）
第4回		23日（土）	第10回		15日（土）
第5回	7月	21日（土）	第11回	10月	13日（土）
第6回		28日（土）	第12回		20日（土）

- ・ 各回午前中（10～12時）2時間以内での実施を予定しています。
なお、会場等の都合により、日時が変更となる可能性があります。
- ・ 第9回 9月1日（土）は、Jリーグ試合観戦等により、終日を予定しています。

【募集対象】

- ・ 原則、お孫さん（小学校1年生～4年生まで）と高齢者（65歳以上）の2名1組で、15組30名
- ・ 実施予定日（12回コース）の全てに参加いただける方
- ・ 軽いジョギングやサッカーボールを使用した運動など、軽度の運動ができる方

【会場】マリノストリコロールパーク新吉田

〒223-0058 横浜市港北区新吉田東 8-49-1（イオン横浜新吉田店屋上）

【参加費】 無料（交通費等は各自でご負担ください）

【予定プログラム】

運動・食・社会参加を実践し、体力測定や認知機能改善効果測定を行います。

実施回	プログラム内容
第1回	オリエンテーション 参加者全員の体力測定 高齢者の認知機能測定及びアンケート
第2回から第11回 ※第9回を除く	サッカーを通じて頭と身体を使う運動【運動】 音楽に合わせて頭と身体を使う運動【運動】 横浜マリノスの食育インストラクターによる食や運動の大切さを伝える 講義【食・運動】等
第9回	Jリーグ試合観戦(無料)及び運営ボランティア体験【社会参加】
第12回	参加者全員の体力測定 高齢者の認知機能改善効果測定及びアンケート

※ プログラムの内容は、変更となる可能性があります。

【注意事項】

- ・ 本教室は、認知症の未病改善の観点から実施するもので、サッカーの技術力向上を目指すものではありません。
- ・ プログラムを実施中の写真、動画等を神奈川県及び横浜F・マリノスで使用させていただく場合があります。また、報道機関の取材等で、写真・動画等を撮影する場合があります。
- ・ イベント保険へは加入しますが、保険適用内での保障となります。
- ・ その他詳細については、横浜F・マリノスのホームページをご確認ください。

【申し込み方法】

注意事項にご同意いただける方は、下記13項目をメールにてお申し込みください。

- ① お名前（高齢者の方）
- ② 住所
- ③ 連絡先
- ④ 年齢
- ⑤ 性別
- ⑥ 当日連絡の取れる連絡先（雨天時等）

- ⑦ お名前（10歳未満の方）
- ⑧ 保護者のお名前・続柄
- ⑨ 住所
- ⑩ 連絡先
- ⑪ 年齢

⑫ 性別

⑬ 当日連絡の取れる連絡先（雨天時等）

【申込先】

yfm-fureai@marinos.co.jp

【応募期限】

平成 30 年 4 月 30 日（月）

【参加者決定方法等】

- ・ 応募多数の場合、抽選により決定します。
- ・ 参加決定又は落選については、5月5日（土）までに、横浜F・マリノスからメールにて返信します。

【募集等に関する問合せ先】

横浜マリノス株式会社 ふれあい事業部

電話：045-285-0675

メール：yfm-fureai@marinos.co.jp