



テレビゲームで「イキイキ度」をチェック!!

無料

参加者募集中



60歳からのしんどくないeスポーツ教室

音(楽)ゲームで(楽)に・(楽)しく
身体を動かす



テレビゲームをスポーツのように競い合う「eスポーツ」は脳が活性化されて認知機能が高まるという研究もありシニア世代の関心が高まっています。身体的負荷が少なく、楽しみながら健全なシニアライフを目指しましょう。

まずは体験会へ

令和4年 **10月30日**(日)
13時~14時
(参加費無料 / 募集人数 20名)

川西町中央体育館 武道場にて

eスポーツ教室開催概要

- 開催日 令和4年 **11月24日**~令和5年 **2月16日** (毎週木曜 / 計12回)
- 開催時間 9:00 - 10:15 / 10:30 - 11:45 (2クール制、申込時に時間帯を選択)
※初回(11/24)・最終日(2/16)は測定日(必ずご参加ください)。
※測定日は9:00~11:30にて開催します。
※eスポーツによって身体機能・認知機能の維持改善効果の変化を教室の開催前と終了後で比較します。
- 会場 川西町中央体育館 会議室 ※測定日は川西町中央体育館 アリーナ
- 参加対象 60歳以上の方 各クール6名程度
- 参加費 **無料**
- お申し込み NPO 法人川西スポーツクラブ 事務局
窓口：川西町中央体育館内／お電話：0745-44-1616
令和4年11月15日(火)までにお申し込みください。

e スポーツ教室開催内容

教室内容

e スポーツとは、いわゆる家庭用ゲーム機の腕前を競うもので、次回オリンピック種目の候補にあがるなど注目が高まっています。年齢や性別、体力差に関係なく対等に楽しめることが魅力です。

シニア世代にとっては、ゲームを通して体を動かすことで生きがいづくりや運動量の増加、認知症予防など健康効果があると関心が高まっています。本教室では 60 歳以上の方を対象に、比較的操作が簡単なテレビゲーム (Nintendo Switch ソフト「太鼓の達人」「Switch スポーツ」) で参加者様の「イキイキ度」の維持・改善に繋がるかを検証します。

測定内容

- ・身体機能 / 認知機能の維持改善効果
(転倒予防ならびに介護予防効果のシミュレーション)
- ・精神心理的变化やウェルビーイングなど社会的繋がりの変化
- ・デジタル機器に対する抵抗感の変化や自宅での実施に向けた課題抽出

参加対象

60 歳以上の方 各クール 6 名程度

参加費

無料

会場

川西町中央体育館 会議室 ※測定日は川西町中央体育館 アリーナ

持参する物

運動しやすい格好 / 水分 / 屋内シューズ

開催日程

日程	時間	内容
11月24日(木)	9:00～11:30	測定日 ※出席必須
12月1日(木)	9:00～10:15 / 10:30～11:45	体験日
12月8日(木)	9:00～10:15 / 10:30～11:45	体験日
12月15日(木)	9:00～10:15 / 10:30～11:45	体験日
12月22日(木)	9:00～10:15 / 10:30～11:45	体験日
1月5日(木)	9:00～10:15 / 10:30～11:45	体験日
1月12日(木)	9:00～10:15 / 10:30～11:45	体験日
1月19日(木)	9:00～10:15 / 10:30～11:45	体験日
1月26日(木)	9:00～10:15 / 10:30～11:45	体験日
2月2日(木)	9:00～10:15 / 10:30～11:45	体験日
2月9日(木)	9:00～10:15 / 10:30～11:45	体験日
2月16日(木)	9:00～11:30	測定日 ※出席必須

※より楽しみたい方には会場を無償開放いたします。(平日 9:00～17:00)

※教室内容は予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。

お申し込み・お問い合わせ

NPO 法人川西スポーツクラブ

〒636-0202 奈良県磯城郡川西町結崎 1287-1

川西町中央体育館内 (水曜日休館)

お電話：0745-44-1616