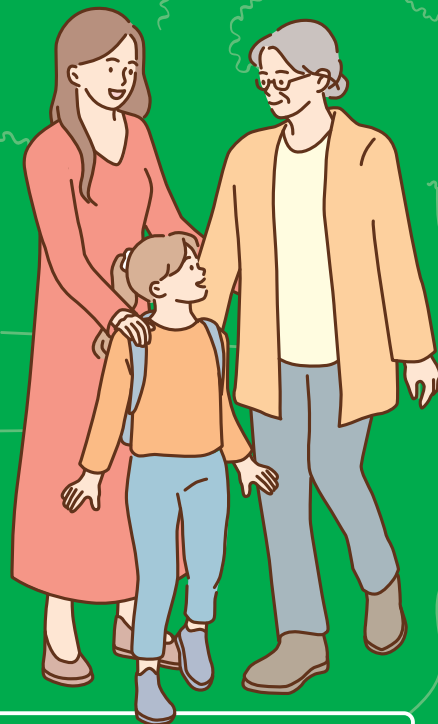


「測って、知って、すこやかな暮らし」

すこやかライフ 応援ステーション



参加
募集中

11.3 **木祝** ~ 11.26 **土**

ご利用時間 10:00 ~ 15:00 ※日・月・水はお休み

【場所】 **熊谷駅** 改札外ニューデイズ隣・アズ熊谷6階「Place Hall」

特別無料講演会 要申込み

場所：アズ熊谷6階「Place Hall」

早めに知ろう！ アルツハイマー病と、その予防



11/3 **木祝**
13:30~14:30

学習院大学理学部教授
高島明彦氏

人生100年時代 すこやかに過ごすために 今できること



11/5 **土**
13:30~14:30

(地独) 健康長寿医療センター
高齢者健康増進事業支援室研究部長
大淵修一氏

ここだけ！特別無料体験 要申込み

場所：熊谷駅改札外ニューデイズ隣

「健康長寿度」を知ろう！ お達人健診PLUS™

11/5 **土**、11/8 **火**、11/19 **土**、11/22 **火**

「運動・口腔・認知・栄養・社会」の5機能を測定します。

アルツハイマー病の超早期サインを 見つける！高島式VR測定

11/11 **金**、11/12 **土**、11/25 **金**、11/26 **土**

VRゴーグルを使った空間ナビゲーション機能測定結果に基づく独自アルゴリズムによる判定であり医学的判断ではなく参考結果となります。

楽しい
無料講座も
たくさん！

- ・みんなで楽しく続けよう！すこやかエクササイズ(※)
- ・声と言葉を鍛える「健康朗読講座」(※)
- ・健口(けんこう)トレーニング体験会(※)
- ・よろず健康相談
- ・写真で簡単食事記録！健康管理アプリ「カロミル」使い方講座
- ・おでかけも！お買いものも！JR東日本のサービス活用講座

※事前申し込み優先です

「新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」に基づく対策の実施



マスクの着用



施設の定期的な清掃・消毒



アルコール設置と手指消毒



スタッフの健康管理の徹底



入場時の検温



身体的距離の確保

ご利用案内

- 「すこやかライフ応援ステーション」はJR東日本フロンティアサービス研究所が、調査研究として実施するものです。会場ではアンケート調査を実施いたします。
- 会場の様子を撮影しJR東日本や協力先の広報等の情報媒体に掲載する場合がございます。
- 実施内容やスケジュールは変更になる場合がございます。
- 会場内でのけがや病氣、事故に関する責任は負いかねます。
- 本実証実験は18歳未満の方にはお受けいただくことはできません。

※この情報は2022年9月現在のものです。



「測って、知って、すこやかな暮らし」

すこやかライフ 応援ステーション

人生100年時代をすこやかに暮らすために、知っておきたい健康のこと。「すこやかライフ応援ステーション」で、無料の講演会や測定会、体験講座に参加して、自分に合う取り組みを始めてみませんか。

特別無料講演会 要申込み

会場：熊谷駅ビル・アズ6F「Place Hall」

講演会

早めに知ろう！ アルツハイマー病と、その予防

11/3 **木祝** 13:30～14:30

認知症を引き起こす病気の一つであるアルツハイマー病の、発症プロセスと超早期段階でのリスク発見の重要性や生活習慣上の注意点を、注目の研究者、学習院大学教授の高島明彦氏がわかりやすくお話しします。

人生100年時代 すこやかに過ごすために今できること

11/5 **土** 13:30～14:30

シニアライフを心身共にすこやかに過ごすためには、どんなことに気をつけたいでしょうか。介護予防研究の第一人者である医学博士・大淵修一氏が、健康寿命を延ばすために日常生活でできることをお話しします。

ここだけ！特別無料体験 要申込み

開催場所：熊谷駅改札外ニューデイズ隣

測定会

「健康長寿度」を知ろう！ お達者健診PLUS™

各日定員50名・事前予約優先

11/5 **土**、11/8 **火**、11/19 **土**、11/22 **火**

「運動・口腔・認知・栄養・社会」の5機能の測定から「健康長寿度」を判定します。測定結果は簡単なアドバイスと合わせてその場でお渡しします。

※「お達者健診PLUS™」は（一社）健康長寿支援センターにて商標登録出願中です。

アルツハイマー病の超早期サインを 見つける！高島式VR測定

各日定員16名・予約制

11/11 **金**、11/12 **土**、11/25 **金**、11/26 **土**

VRゴーグルを使ってゲーム感覚で楽しく、脳の空間ナビゲーション機能を測定。専門スタッフによる簡易検査結果のご説明あり。

※医学的判断ではなくMIG社の独自アルゴリズムによる判定であり参考結果となります。

みんなで楽しく続けよう！ すこやかエクササイズ

開催場所：熊谷駅改札外ニューデイズ隣 各回定員10名・予約制

11/15 **火**、11/18 **金**

血管ケアで老化予防！筋肉を活性化して代謝をアップ。自宅でもできる簡単な体操やストレッチなど、健康寿命を延ばすエクササイズを体験しませんか。

声と言葉を鍛える「健康朗読講座」(1回60分)

会場：熊谷駅ビル・アズ6F「Place Hall」 各回定員10名・予約制

11/10 **木**、11/15 **火**、11/17 **木**、11/24 **木**

声と言葉を鍛えて、健康寿命を延伸する朗読プログラム「健康朗読講座」を実施します。1回のみのご出席でも毎回ご出席いただいても、楽しめる内容です。

健口(けんこう)トレーニング体験会(1回30分)

会場：熊谷駅ビル・アズ6F「Place Hall」 各日定員16名・予約制

11/10 **木**、11/15 **火**、11/17 **木**、11/24 **木**

声を出すことで、口腔機能を鍛え、オーラルフレイルを予防する「健口トレーニング体験会」を実施します。

よろず健康相談

開催場所：熊谷駅改札外ニューデイズ隣 各日定員10名・予約制

11/8 **火**、11/10 **木**、11/22 **火**、11/24 **木**

日頃の健康・栄養や、服用しているお薬のこと等を含めて、健康全般に関する相談ができます。

写真で簡単食事記録！ 健康管理アプリ「カロミル」使い方講座

開催場所：熊谷駅改札外ニューデイズ隣 予約不要

11/4 **金**、11/17 **木**、11/18 **金**、11/19 **土**

日々の食事を写真で撮影するだけでカロリーや塩分、脂質などをAIが自動計算し、簡単に記録できるアプリ「カロミル」の使い方講座を実施します。

おでかけも！お買い物も！ JR東日本のサービス活用講座

開催場所：熊谷駅改札外ニューデイズ隣 予約不要

JR東日本のサービスをよく知って、もっとお得に使いこなそう！JR東日本のスタッフがご説明し、ご質問を受け付けます。

実施日など詳しくは会場スタッフまたは事務局にお問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせ先 **すこやかライフ応援ステーション 事務局** (平日・土曜 10:00～17:00)

お問い合わせ
電話番号

☎ 0120-852-180

検索

すこやかライフ 熊谷

主催 東日本旅客鉄道株式会社

後援 熊谷市

協力 (一社)熊谷市医師会、高崎ターミナルビル株式会社(熊谷駅ビル・アズ)