



特定非営利活動法人
長崎ウェルネス
スポーツ研究センター

団体概要

地域住民の健康・体力づくりに関する開発、調査、研究

長崎県健康づくり優良事例表彰（ながさきヘルシーアワード） 応援部門 取組の名称

複合型（運動・栄養）教室による体力づくりと運動の普及啓発

- 運動と栄養から取り組む体力年齢若返りチャレンジ
- 運動イベントや講演会による運動の普及啓発
- 持続可能性の高い教室の開催や支援

当団体が専門とする運動による健康・体力づくりをすすめるとともに、他団体と協働して地域住民の健康・体力づくりに取り組む工夫を実施

○ 運動と栄養から取り組む体力年齢若返りチャレンジ

＜対象＞地域在住中高齢者
＜期間＞11月～2月（3ヶ月間）
＜内容＞
運動：スクエアステップや自宅でできる筋力トレーニング
栄養：管理栄養士による栄養調査やミニ講義、個別相談



運動と栄養からのアプローチで体力アップ！
体力年齢若返りチャレンジ
わかちゃん教室

運動はスクエアステップや自宅でできる筋力トレーニング、
栄養はミニ講座や個別相談を予定しています！

木曜
10時～11時30分

定員 30名
対象 主に中高齢者（年齢・性別不問）
日程 11月15日（木）～全12回
詳細は体育館入口のチラシをご覧ください
申込 申込締切 11月12日（月）
チラシ裏面の申込用紙に記入してお送りいただくか、
ホームページの「お知らせ」からお申し込みください
場所 活水女子大学 東山手キャンパス体育館
（長崎市東山手町1-50）
参加費 全12回 3,500円（保険料込）
※ 教室初回の受付でお支払いください
概要 初めに体力測定や食事調査を実施してご自身の体力年齢などを確認
していただきます。教室では、体力年齢の若返りを目標して専門家
が運動指導や栄養指導を行います。最終回にも体力測定や食事調査
を実施してご自身の変化を確認していただきます。
約3ヶ月間で体力年齢の若返りにチャレンジしましょう！
＜持参するもの＞ 運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物など

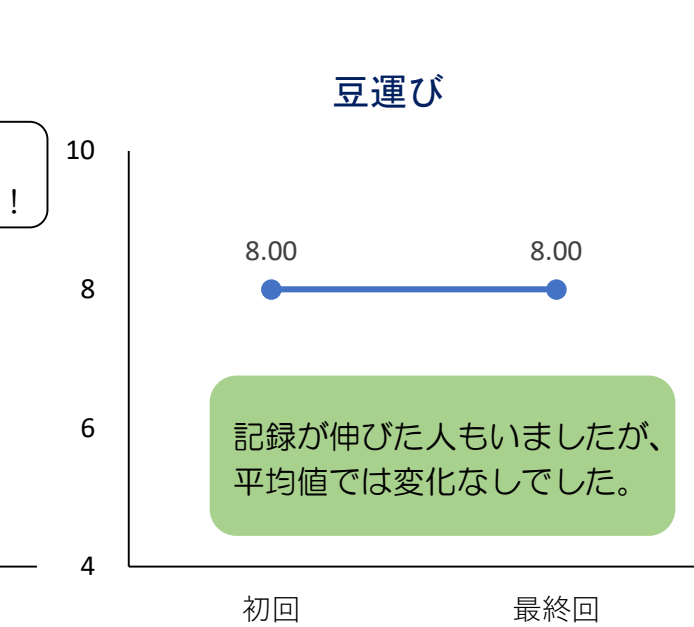
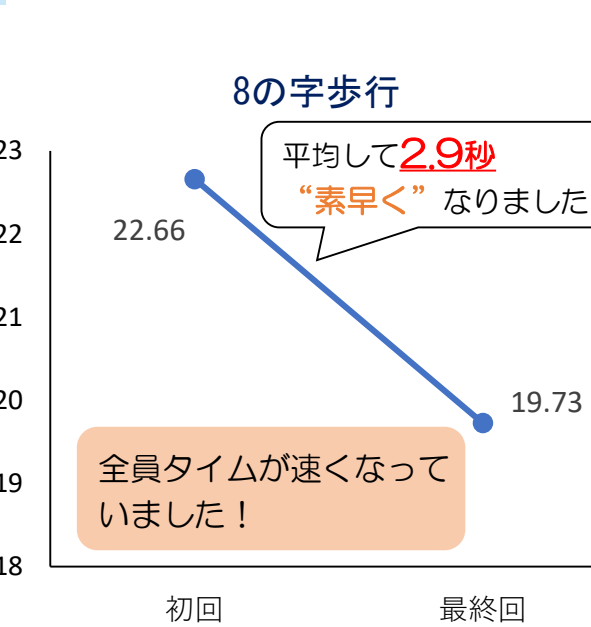
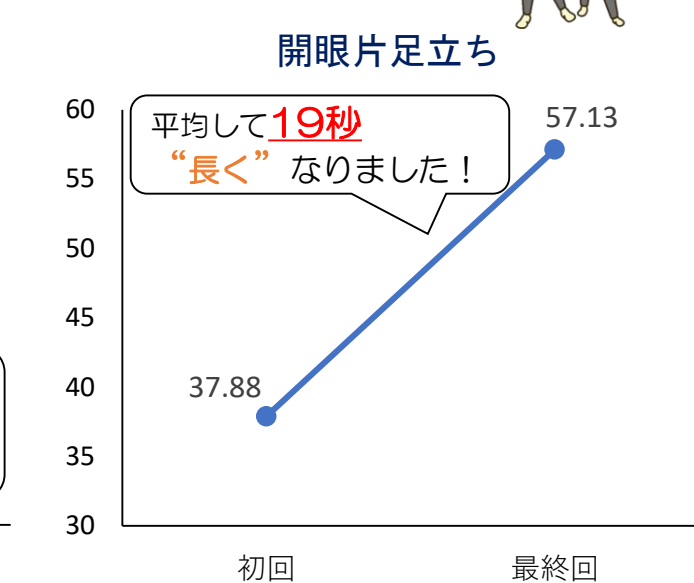
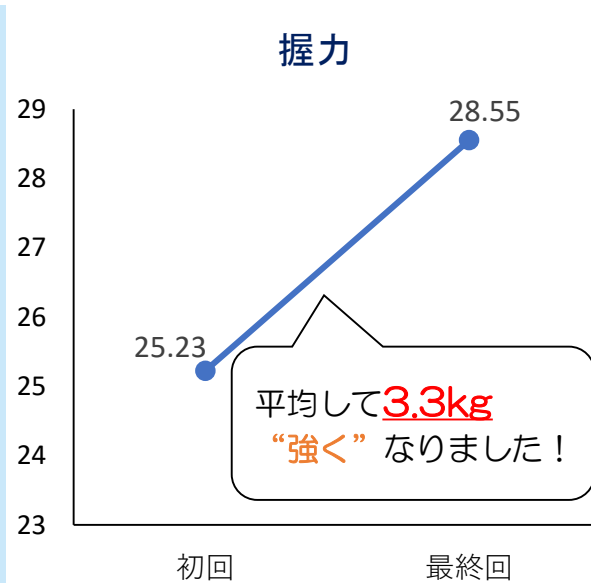
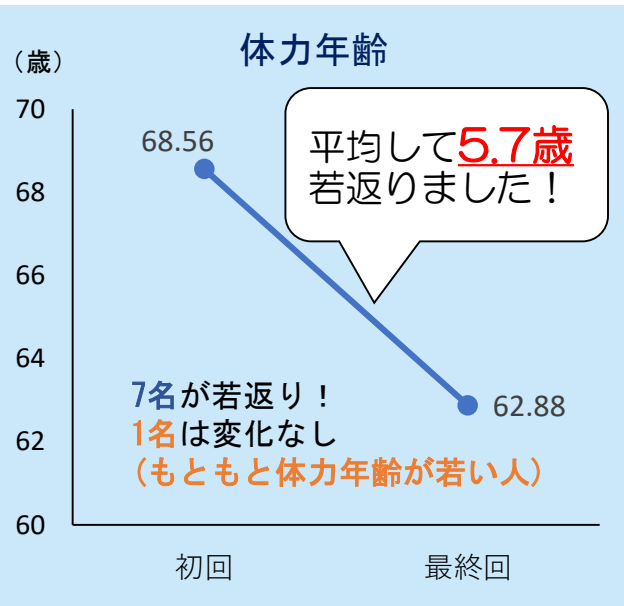
体力年齢若返りチャレンジは
長崎ウェルネススポーツ研究センターと
活水女子大学栄養管理センターが協力して
運動と栄養から健康づくりをサポートします

【問合せ先】NPO法人長崎ウェルネススポーツ研究センター
TEL 050 - 5236 - 2348
<http://www.wellness-sport.org>

体力年齢若返りチャレンジ 全体結果



教室申込者：10名 ※初回、最終回とも測定した8名の結果をグラフ化
初回体力測定：2018年11月15日 最終回体力測定：2019年2月12日 期間：3ヶ月間



○ 運動イベントや講演会による運動の普及啓発

小学校での親子レクリエーション



大学生対象のウォーキングイベント



健康づくりに関する講演など

「今よりも10分多く体を動かす—身体活動・運動—」

「骨粗しょう症予防のための運動～毎日コツコツ運動～」

「運動による認知症予防の可能性～今の生活にひと工夫～」

など

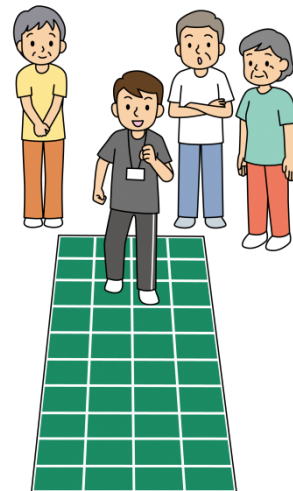
○ 持続可能性の高い教室の開催や支援

長崎ウェルネススポーツ研究センター主催

スクエアステップ・スクエアビクス教室

本尾町教室：毎週火曜 9時30分～11時45分

浦郷教室：毎週金曜 10時00分～12時15分



行政との連携



健康・体力づくりを通して地域単位の交流に取り組むNPO法人

<主な活動内容>

1) 地域住民のための健康・体力づくり教室事業

ランニング教室、ウォーキング教室、スクエアステップ教室等の各種運動教室事業

2) 地方公共団体との協働事業

市町の健康・体力づくり教室や介護予防教室などへの講師派遣、受託事業

3) 総合型地域スポーツクラブへの支援

総合型地域スポーツクラブへの講師派遣、指導者研修会、共同教室およびイベントの開催

4) 運動（スポーツ）に関する調査・研究事業

体力・活力年齢の評価事業、健康・体力づくりの効果分析事業、県民・市民調査の分析事業

特定非営利活動法人 長崎ウェルネススポーツ研究センター

〒850-8515

長崎市東山手町1-50

Phone 050-5236-2348 Fax 095-804-5408

e-mail nagasaki.wellness@gmail.com

HP <http://www.wellness-sport.org/>

LINEとInstagram
はじめました！

