

## 埼玉東上地域大学教育プラットフォーム(TJUP)公開講座×自治体 健康的な日常を過ごせるからだづくりと介護予防を目指す 「毎日楽しく介護予防 Part.4 ～筋トレ・ロトレ・脳トレのススメ～」開催 9月28日(土)/対面・オンラインでの開催

文京学院大学(学長:福井勉)は、本学が加盟している埼玉東上地域大学教育プラットフォーム(TJUP)の主催する高齢者向け公開講座「毎日楽しく介護予防 Part.4 ～筋トレ・ロトレ・脳トレのススメ～」を、9月28日(土)に対面・オンラインの両方で開催します。当日は、昨年に引き続き自治体との連携の取り組みとして、狭山市立老人福祉センター(不老荘・寿荘・宝荘)、東松山市市民福祉センター、ふじみ野市立介護予防センター、吉見町役場からも中継を実施予定です。

講師は、本学保健医療技術学部作業療学科 國重雅史助教と、十文字学園女子大学人間生活学部食物栄養学科 古明地夕佳准教授が登壇します。どなたでもご参加いただけます。是非ご注目ください。

### 「毎日楽しく介護予防 Part.4 ～筋トレ・ロトレ・脳トレのススメ～」概要

高齢者の方が住み慣れた地域でいきいきと自分らしい生活を続けられるよう、できるだけ介護が必要とならないための健康づくりを「介護予防」といいます。そのポイントについて、作業療法士の立場から本学の國重助教が、簡単な健康チェックと体操講座を行います。また、管理栄養士の立場から十文字学園女子大学古明地准教授が、低栄養予防の食事に関するミニ講座を行います。第4弾となる今回も TJUP 地域交流委員会\*校の所在する4自治体計6会場のサテライト会場でも開催いたします。

本学は、開かれた大学づくりと建学の精神を踏まえ、社会連携・社会貢献を大学の使命として教育・研究の成果を広く社会に還元し、地域社会の諸課題解決に取り組んでいます。

講座当日には、運営や進行の補助役として、本学と十文字学園女子大学の学生ボランティア約30名が参加します。

\*TJUP 地域交流委員会(十文字学園女子大学 西武文理大学 大東文化大学 文京学院大学 武蔵丘短期大学 立正大学)



昨年実施時の様子

### 【開催概要】

- 1.日 時:2024年9月28日(土)14時00分～16時00分
- 2.参加費:無料
- 3.講師:文京学院大学保健医療技術学部作業療学科 國重雅史助教  
十文字学園女子大学人間生活学部食物栄養学科 古明地夕佳准教授
- 4.会場:【対面】文京学院大学ふじみ野キャンパス中央館4階 C401・402 教室  
【オンライン】Zoom ミーティングで同時配信
- 5.定員:対面30人(先着順)／オンライン(Zoom)100人  
※お申し込みの後日、Zoom ID をメールでお送りいたします
- 6.申込方法:専用フォームによる事前申込制  
【オンライン形式】<http://bgu.jp/online>  
※対面講座は既に定員を締め切らせていただいています
- 7.申込期限:【オンライン形式】2024年9月24日(火)17時00分まで
- 8.問い合わせ:文京学院大学 社会連携推進室 [f-chiikirensui@bgu.ac.jp](mailto:f-chiikirensui@bgu.ac.jp)

埼玉東上地域大学教育プラットフォーム(TJUP)主催  
TJUP地域交流委員会公開講座  
毎日楽しく介護予防 Part.4 ～筋トレ・ロトレ・脳トレのススメ～  
2024.9/28(土)  
14:00～16:00  
参加費 無料

講師 國重 雅史(文京学院大学 保健医療技術学部 作業療学科 助教)  
古明地 夕佳(十文字学園女子大学 人間生活学部 食物栄養学科 准教授)

会場 【対面】文京学院大学ふじみ野キャンパス中央館4階 C401・402 教室  
形式 【オンライン】Zoom ミーティングで同時配信  
定員 【対面】30人(先着順) 【オンライン】100人

ミニ講座 「高齢者向けの食事について」

毎日楽しく介護予防  
筋トレ  
ロトレ  
脳トレのススメ

申込方法:専用フォームによる事前申込制  
申込期間:2024年9月24日(火)17時00分まで(申込締切時刻は17時00分です)  
申込対象:文京学院大学 社会連携推進室 (chiikirensui@bgu.ac.jp)  
申込料:無料(対面:会場参加費を含む) 【オンライン形式:無料】  
申込日は、申込自治体の公認で可聴者になります。

お問い合わせ: 社会連携推進室 (f-chiikirensui@bgu.ac.jp)  
TEL:048-462-1111(受付時間:平日9時～17時)

TJUP 埼玉東上地域大学教育プラットフォーム(TJUP)は、埼玉東上地域の連携加盟大学及び自治体加盟大学・自治体大学、自治体、企業が連携するプラットフォームです。  
加盟自治体: 狭山市立老人福祉センター、東松山市市民福祉センター、ふじみ野市立介護予防センター、吉見町役場

TJUP 地域交流委員会: 十文字学園女子大学、西武文理大学、大東文化大学、文京学院大学、武蔵丘短期大学、立正大学