

「UR賃貸住宅居住者の健康増進に関する協定」 セントラルスポーツ所属オリンピックによる講演会 & 健康度測定会開催のご報告

独立行政法人都市再生機構(UR)は、8月26日(日)、谷津パークタウン(千葉県習志野市)にて、セントラルスポーツ所属オリンピック(渡邊一樹氏)による講演会と健康度測定会を実施いたしました。本イベントは、地域にお住まいの方の健康増進に向けた取り組みを推進するため、今年5月31日にセントラルスポーツ株式会社と締結した「UR賃貸住宅居住者の健康増進に関する協定」に基づくものです。

第一部の講演会では、2012年ロンドンオリンピックに競泳日本代表として出場し、200m背泳ぎで6位入賞を果たした渡邊一樹氏(セントラルスポーツ所属)が、オリンピック出場を果たすまでの道程、その道程を振り返って今思う「オリンピック」などについて、お話しいただきました。約700日後に2020年東京オリンピック・パラリンピックを控え、多くの方々が興味深く参加されました。

さらに、第二部の健康度測定会には、今のご自身の健康度チェックに関心を持たれている団地居住者の皆さんが多数参加されました。なお、谷津パークタウンでは、同協定に基づき、9月より健康運動教室がスタートする予定です。

UR都市機構では、今後も、健康増進を通じた地域の活性化、コミュニティ活動支援ならびに高齢化社会への対応を図ることを目的に、セントラルスポーツと共同で谷津パークタウン・団地内での定期的なイベントを企画・運営してまいります。皆様ぜひご期待ください。



【第一部】

セントラルスポーツ所属の2012年ロンドンオリンピック競泳
日本代表・渡邊一樹氏による講演会の様子



【第二部】

体成分測定(体脂肪量、筋量、水分量等)、ロコモ度テスト等
を行った「健康度測定会」の様子

【お問い合わせ先】

UR都市機構 東日本賃貸住宅本部

千葉エリア経営部 ストック活用計画課 新留(電話)043-296-7387

総務部 総務・法務課

前田(電話)03-5323-2555

【参考】「UR賃貸住宅居住者の健康増進に関する協定」の概要

1 協定の主旨

URとセントラルスポーツ株式会社は、谷津パークタウンの居住者等に対して、連携してイベント等を提供することで、居住者等の健康増進を通じた地域の活性化、コミュニティ活動支援並びに高齢社会への対応などを図ることとする。

【イベントの内容】

- ① 姿勢測定や筋力測定等を通じた健康改善メニューの提案
- ② 高齢者の健康増進に向けたプログラム等
- ③ ファミリー世帯向けのスポーツイベント等
- ④ その他居住者等の健康増進に関するもの

2 健康増進イベントの実施予定

平成 30 年度は谷津パークタウンの集会所において、居住者等を対象とした『セントラルスポーツ所属アスリートによるイベント』の開催とともに、主にシニア層を対象とした『はつらつ健康長寿教室』、主に主婦層を対象とした『ダイエット&シェイプアップ教室』の2つの定期開催教室を予定しています。

※参加方法・開催時間・スケジュールについては、谷津パークタウンの居住者等に対し別途、ご案内いたします。

(1) セントラルスポーツ所属アスリートによるイベント開催

セントラルスポーツ所属アスリートによる講演やスポーツ体験会などの各種イベントを、谷津パークタウン居住者の皆様を対象として開催してまいります。(開催：平成30年 8月および11月予定)

(2) 高齢者を対象とした『はつらつ健康長寿教室』の定期開催

いつまでも健康で、いきいきとした毎日を送るためのサポートを目的とした介護予防教室です。やや体力に不安のあるシニア層を対象とし、様々な健康まつわるテーマに沿ったセミナーと介護予防運動の実技を行います。(開催予定：平成30年 9月から平成31年2月、第1回は9月6日(木)を予定)

『はつらつ健康長寿教室』のテーマ(全10回×2クール)

第1回「高齢期の健康長寿」+「初回測定」	第6回「認知症予防」
第2回「生活習慣病の予防」	第7回「尿失禁予防」
第3回「老年症候群の予防」	第8回「高齢期の栄養改善」
第4回「転倒予防」	第9回「口腔機能向上」+「効果測定」
第5回「腰痛・膝痛対策」	第10回「まとめ」+「修了式」

※各回とも、教室前半にテーマに沿ったセミナー(講義)を行った後に、後半で運動実技を行います。

※全10回の教室を定期開催(週1回)します。

※レッスンの効果を図るため初回及び第9回に体力測定を行います。

※プログラムの内容等は現時点での予定であり変更となる場合があります。

(3)『ダイエット & シェイプアップ教室』の定期開催

日ごろ運動不足になりがちな主婦層を主な対象とした、ダイエット&シェイプアップ教室です。セントラルスポーツが誇るオリジナル運動プログラムで楽しく身体を動かしながら、運動不足の解消と生活習慣の改善を目指していきます。(開催予定：平成30年9月から平成30年11月、第1回は9月6日(木)を予定)

『ダイエット&シェイプアップ教室』のテーマ(全10回×2クール)

第1回「ベーシックヨガ」	第6回「ピラティス」
第2回「むくみ改善&ウォーキング」	第7回「ベーシックヨガ」
第3回「ピラティス」	第8回「姿勢改善&美脚」
第4回「姿勢改善&美脚」	第9回「ベーシックヨガ」
第5回「むくみ改善&ウォーキング」	第10回「ピラティス」

※全10回の教室を定期開催(週1回)します。

※プログラムの内容等は現時点での予定であり変更となる場合があります。

【参考】谷津パークタウンの概要

団地名称： 谷津パークタウン壱番街、貳番街、参番街

管理開始： 昭和61年4月～昭和62年8月(谷津パークタウン壱番街)

住居表示： 千葉県習志野市谷津3-1

管理戸数： 1,632戸



©INCREMENT P CORPORATION

【参考】セントラルスポーツクラブ谷津の大規模リニューアルの概要

全国約 210 ヶ所でスポーツクラブを運営、指導しているセントラルスポーツ株式会社は、千葉県習志野市の直営施設『セントラルスポーツクラブ谷津』の大規模リニューアル工事を行い、2019 年初夏『セントラルスポーツ・ラボ・トレーニングセンター』としてオープンいたします。

- 施設名： セントラルスポーツ・ラボ・トレーニングセンター（旧セントラルスポーツクラブ谷津）
住所： 千葉県習志野市谷津 3-1-1（京成線 谷津駅南口 徒歩4分）
オープン日： 2019 年初夏（予定）
店舗面積： 約 820 坪
施設設備： プール（50m×4コース）、マシンジム、スタジオ、スパエリア、フィットネスロッカー、スクールロッカー、アスリートラボ（選手専用トレーニングジム&研究設備）、選手宿泊施設