

ホクリンピック!

楽しく 認知症予防・介護予防 を学ぼう!

北翔大学生涯スポーツ学部健康福祉学科は、高齢化の進む北海道において、人を元気で笑顔にする福祉の学びを展開しています。今後ますます重要となる認知症予防・介護予防の啓発と支援をテーマに、ニュースポーツ体験や認知機能測定、ミニ講義を実施します。

日時 **7月13日**(土)

場所 **北翔大学 札幌円山キャンパス**
所在地:札幌市中央区南1条西22丁目1-1
TEL: 011-618-7711

講師 **北翔大学 生涯スポーツ学部
健康福祉学科 小田 史郎 教授 ほか**

ミニ講義「健康運動と認知症予防・介護予防」

パソコンを使って簡単に認知機能をチェックする方法や、認知症予防・介護予防に向けた「運動」の意義について体験を通して学びます。

対象 **どなたでも(小学生以上)**

定員 **50名**

内容 **ニュースポーツ・クラブ体験、認知機能測定・ミニレクチャー(詳細裏面)**

持参 **運動靴、タオル、飲料水**

～スケジュール～

■受付 **10:00～**

■ニュースポーツ・クラブ
体験

認知機能測定
10:20～11:40

■ミニ講義
11:40～12:00

■終了 12:00 ころ

申込み先:北翔大学生涯スポーツ学部共同研究室

Email: spoevent@hokusho-u.ac.jp (件名:「ホクリンピック申込」. 下記情報を明記下さい)

FAX:011-387-3603

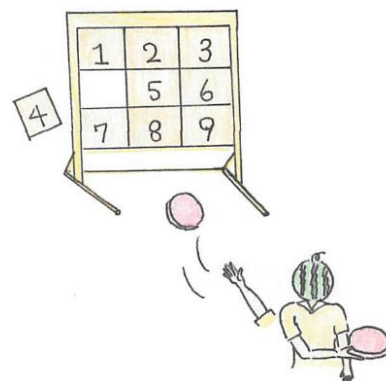
7/13 ホクリンピック参加申込書 ※7/5(金) 必着

| 氏名 | 性別 | 年齢 | 備考 |
|----|-----|-----|-----|
| | 男・女 | 才 | |
| 住所 | 北海道 | 連絡先 | TEL |

ニュースポーツ体験【ホクリンピック】実施予定種目

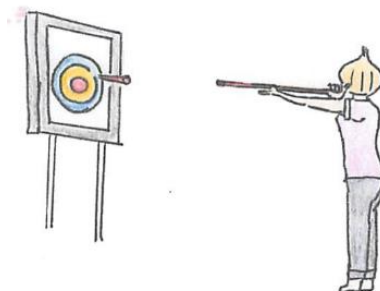
①ディスクゲッター（1人5投）

5m後ろからディスク又はボールをパネルめがけて
投げてポイントをゲット。
数字に当たり打ち抜くと10点、ビンゴは50点得点する。



②スポーツ吹き矢（1人3本）

円形の的をめがけて息を使って矢を放ち得点を競う。
枠の外10点 次の枠30点 次の枠50点
次の枠70点 中心100点



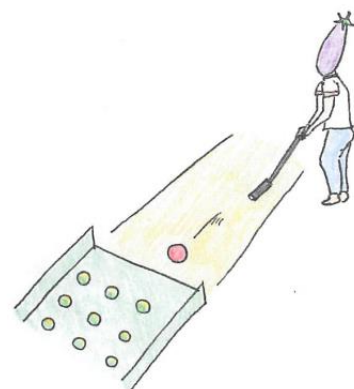
③ペタンク（1人3投）

目標球に、金属のボールを投げ相手より近づける
ことで得点を競う。
黄色50点・青10点・その他の色10点



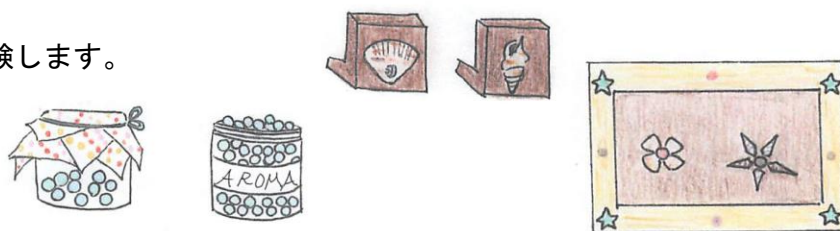
④スカットボール（1人3投）

ボールをスタートラインからスティックで打って得点穴に入れて得点を競う。
1の穴 10点 2の穴 20点
3の穴 30点 5の穴 50点



⑤クラフト

アロマポット作成やシェルアートを体験します。



⑥認知機能測定

タブレットやパソコンを使った認知機能測定を体験します。



※内容は変更して行う場合がありますので、ご了承ください。

（イラスト：MIKU）