

## News Release

2024年5月30日

報道関係各位

兵庫医科大学  
甲南女子大学  
芦屋市社会福祉協議会

### 日本で唯一の健康のための通信講座で 受講者限定「体力測定会(オフ会)」を開催 ～介護予防の新たな受け皿に～

兵庫医科大学(兵庫県西宮市、学長:鈴木 敬一郎)、甲南女子大学(兵庫県神戸市、学長:秋元 典子)、芦屋市社会福祉協議会(兵庫県芦屋市、会長:山中 健)は、「高齢者のヘルスリテラシーの向上」と介護予防を目的とした「ASHIYA 健康通信講座」を2024年4月に開設しました。

この講座の受講者を対象とした「体力測定会(オフ会)」を開催します。

体力測定会では自身の体力を把握することに加え、参加者同士の交流を図ることで健康意欲の向上を目指します。学生もサポーターとして参加し、地域の高齢者の健康増進を支援します。

※ 「ASHIYA 健康通信講座」の受講者のみ対象

日 時 : 2024年6月17日(月曜日) 14:00～15:30

場 所 : 芦屋市保健福祉センター2階 福祉団体室

#### 「ASHIYA 健康通信講座」の概要

通いの場には行きたくないけれど運動や栄養(口腔)などの健康情報について勉強をしたい方、自宅での運動が続かない方をターゲットに通信型の健康講座を実施します。毎月、テキストと課題が自宅に届き、課題を返信することで専門職による赤ペンでのフィードバックを受けることができます。希望者には、年2回 対面式の「体力測定会(オフ会)」を開催します。

2024年4月より芦屋市民を対象にスタートし、トライアルとして10名が受講しています。受講者の平均年齢は78歳で、中にはご自宅に引きこもりがちの方も参加しています。介護予防の観点からも新たな受け皿となるべく将来的には全国への展開を目指します。

企 画: 兵庫医科大学 × 甲南女子大学 × 芦屋市社会福祉協議会

協 力: 芦屋PTOTST連絡会、芦屋栄養士会

監 修:

兵庫医科大学 リハビリテーション学部 理学療法学科 永井 宏達 准教授

甲南女子大学 看護リハビリテーション学部 理学療法学科 三栖 翔吾 講師

芦屋市社会福祉協議会 理学療法士 嶋田 尚徳 氏

#### 本件に関するお問い合わせ先

##### 兵庫医科大学 総務部広報課

〒663-8501 兵庫県西宮市武庫川町1番1号

TEL: 0798-45-6555 FAX: 0798-45-6219

Mail: kouhou@hyo-med.ac.jp

##### 芦屋市社会福祉協議会 ASHIYA 健康通信講座係(嶋田)

〒659-0051 兵庫県芦屋市吳川町14番9号

TEL: 0797-38-3122 FAX: 0797-38-3066

Mail: reha@ashiya-shakyo.com

##### 甲南女子大学 入試・広報課(広報部門)

〒658-0001 兵庫県神戸市東灘区森北町6-2-23

TEL: 078-413-3130(平日 9時～17時)

Mail: koho@kounan-wu.ac.jp