



浅山美樹先生



吉村知美先生



真野まり子先生

# SOFT 集会

5.21 (木)

【参加費】無料

午前の部

10:30~12:00

午後の部

13:30~16:00

※15:30受付終了

空きがあれば、当日ご予約なしでもご参加いただけます!

予約  
優先

4.6 (月) 10:00 よりお電話にて受付開始

042-691-1163

(明治安田厚生事業団 体力医学研究所)

その他のプログラムは

裏面へ

みんなでSOFT (10:30開始) 定員 200名

会場

東京たま未来メッセ【展示室C・D】

192-0046 東京都八王子市明神町3丁目19-2



京王八王子駅から徒歩2分  
JR八王子駅から徒歩5分

※JR八王子駅は北口、京王八王子駅は中央口をご利用ください  
※駐車台数に限りがあるため、出来るだけ公共交通機関をご利用ください

てくポ

対象イベント

主催 公益財団法人明治安田厚生事業団・八王子市

参加者に  
Tシャツプレゼント  
(Lサイズ)



●持ち物● 動きやすい服装、靴、飲み物



開場

10:00

みんなで  
SOFT

10:30~12:00

\*予約優先ですが、空きがあれば当日参加が可能です

定員200名\*

オンライン運動教室「SOFT (ソフト)」の特別版！  
浅山先生、吉村先生、真野先生と会場で運動しましょう！

自由に  
チャレンジ

13:30~16:00

予約不要

測定してみよう

- 体組成測定 筋肉量などを身体の部位別に測れます \*素足になれる靴下でお越しく下さい
- 脳体力チェック モニターの指示を見て、画面をタッチ！認知機能をチェックします (脳体カトレーナーCogEvo)
- 肌チェック 肌バランスや肌年齢を測定します
- さいころでポン さいころを振って出た面の運動にチャレンジ
- フレイル予防クイズ フレイル予防に関するクイズ

当日  
スペシャルコーナー  
があるかも!?!?

ミニ  
SOFT

14:30~15:00

予約不要

SOFTをちょこっとだけ体験

個別  
相談会

10:30~12:00, 13:30~16:00

予約不要

- てくポ相談会 てくポの始め方やアプリの使い方をサポートします  
※てくポの登録を希望する方は本人確認証 (マイナンバーカードなど) をご持参ください
- SOFT個人登録 SOFTの動画をご自分のスマホやパソコンで視聴する方法をご案内します

受付終了

15:30

SOFT<sup>♪</sup>とは?

ゆっくりとした筋カトレーニングとバランス運動、有酸素運動を組み合わせた、高齢者でも安全に取り組み、科学的に効果が実証されたフレイル予防のための運動プログラムです。現在、八王子市内約65ヶ所で、延べ2,500人 (平均78歳) が参加しています。

問い合わせ先

明治安田厚生事業団体力医学研究所 SOFT事務局 042-691-1163 (平日9:00~17:00)