



浅山美樹先生



吉村知美先生

SOFT 集会

5.20 (火)

【参加費】無料

午前の部

10:00~12:00

午後の部

13:00~16:00

※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

4.7 (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

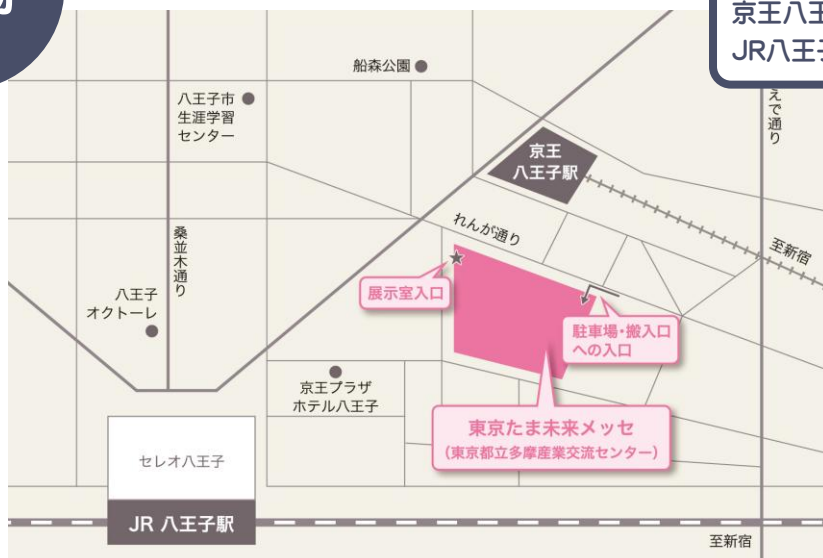
みんなでSOFT (10:30開始) 定員 200名
脳体力チェック (13:30~16:00※) 定員 60名

※予約時に受付時間を指定させていただきます

会場

東京たま未来メッセ

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。

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、吉村先生と会場で運動しましょう！

測定会

13:30～16:00

- 体組成測定

予約不要

筋肉量などを身体の部位別に測れます

- 脳体力
チェック

定員60名*

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（脳体力トレーナーCogEvo）

*予約時に受付時間を指定させていただきます

- 歩き姿
チェック

予約不要

3つの測定機器を装着して、6つのタイプからあなたの
歩き方をチェックします

- 肌チェック

予約不要

肌バランスや肌年齢を測定します

スタンプラリー

13:30～16:00

- さいころでポン

予約不要

さいころを振って出た面の運動にチャレンジ

- スクワット

予約不要

画面を見ながら、スクワット10回×2セットに挑戦
（14：15～15：15の間は中断）

- フレイル
予防クイズ

予約不要

フレイル予防に関するクイズ

- てくポで
ポイントゲット

予約不要

てくポでイベント参加ポイントをゲットしましょう

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

- てくぽ登録

- 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 とは？

ゆっくりとした筋力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めて、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50ヶ所で、1,500人以上（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）