



ゴルフで楽しく

認知症予防

いまからはじめよう！

2018年6月、国立長寿医療研究センター、東京大学、杏林大学、ウィズ・エイジングゴルフ協議会の共同研究により、ゴルフで記憶力が向上することを明らかにしました。本教室は、その研究プログラムを取り入れています。

認知症予防したい人
あつまれ～！



手ぶらでOK！

参加者
募集中

WAG シニアゴルフスクール

実施場所 五浦庭園カントリークラブ いわき市勿来町窪田大槻 193-1

実施期間 2019年 10 / 31 (木) ~ 12 / 19 (木) 毎週木曜日

時間 10月31日 ~ 12月 5日 (第1回~第6回) 10:00 ~ 11:30
12月12日・12月19日 (第7回・第8回) 14:00 ~ 16:00

対象者 男女55歳以上のゴルフ未経験者、または1年以上ゴルフをお休みしている初心者の方。

募集人数 10名予定

登録料 1,000円 (その他は一切かかりません！)

主催：福島県ゴルフ連盟 共催：浜通りゴルフ場協議会 後援：いわき市

協力：いわき信用組合・キリンビール(株)・常磐共同火力(株)・ゼビオ(株)・(有)千葉設備工業所・ひまわり信用金庫・福島民報社・富友興産(株)・堀江工業(株)・山木工業(株)・日本ゴルフ用品協会・ウィズ・エイジングゴルフ協議会・五浦庭園カントリークラブ

お申込み
お問合せ

五浦庭園カントリークラブ (担当：小野) 979-0141 いわき市勿来町窪田大槻 193-1

TEL 0246-65-7933 FAX 0246-65-7937

● レッスン内容

回数	1	2	3	4	5	6	7	8
開催日	10/31 (木)	11/7 (木)	11/14 (木)	11/21 (木)	11/28 (木)	12/5 (木)	12/12 (木)	12/19 (木)
時間	10:00~11:30						14:00~16:00	
内容	練習ステップ						コースステップ	
	<ul style="list-style-type: none"> ・開会式 ・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・スナッグゴルフ ・コース見学 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・スナッグゴルフ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・本クラブ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・本クラブ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・本クラブ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・本クラブ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・ラウンド 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・ラウンド ・閉校式

● 持ちもの

- すべりにくい運動靴またはゴルフシューズ
- 帽子（キャップ、サンバイザー）
- ゴルフグローブ（必要な方）
- 飲み物
- タオル
- 筆記用具
- 雨合羽（上下分かれているもの）

※ ゴルフクラブは、無料でレンタルできます。お持ちの方は、持ち込まれても構いません。

《 お願い 》

ゴルフ場でのレッスンです。ドレスコードをお守りくださいますようお願いいたします。

NG ジーンズ

NG サンドル

NG Tシャツ

認知症予防



認知症の主な原因疾患であるアルツハイマー病や脳血管疾患を完治できる治療法はまだ分かっていません。しかし、認知症を予防したり、進行を遅らせることは十分可能といわれています。そのためには、認知症リスクを高める**危険因子**を避けること、予防につながる**保護因子**を増やすことが重要といわれています。

危険因子には遺伝的要因などもありますが、避けられるものとして、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣因子、うつ傾向、転倒、不活動、対人交流の減少などの老年症候群因子があります。

保護因子には、高等教育や服薬管理、食事と運動、知的活動などがあります。**保護因子**のうち、適度な運動は何歳から始めても効果が期待できるとされており、さまざまな研究で、運動は血圧を下げる、脂質代謝を促進させるなどの効果が報告されています。

運動だけでも認知症予防に効果的ですが、身体を動かしながら頭を使うことや、社会的な交流をすることが認知症予防には大切と考えられています。この要素を兼ね備えたスポーツとして、ゴルフには認知症予防に良いとされている有酸素運動や対人交流などの要素が十分に組み込まれており、その効果が期待されています。