

あたま・からだ 健康増進事業



対象

山武市内在住の65歳以上の
スマートフォンをお持ちの方

場所

城西国際大学（東金市求名1番地）

開催

初回：2026年10月3日（土）10:00～12:30
※以降のスケジュールは現地でご案内いたします

費用

無料 先着50名

後援：山武市

様々な測定や教室、講演会へご参加いただけます

学生や職員による
スマホ教室や講演会へ
無料でご参加いただけます

最新の記憶力チェックや
スマホによる歩数チェックも



お申込み・お問合せ

お電話でお申込みください

城西国際大学 地域連携推進センター TEL: 0475-55-7685

担当事務局：社会連携課

受付時間 9:30～11:30/12:30～16:30
※土・日・祝日を除く

市内在住 65 歳以上の方 先着 50 名

参加お申込み お待ちしております

このような方にオススメです

- ・自分の「身体」や「あたま」の健康状態を確認したい方
- ・今の健康を保っていたいと思われている方
- ・この機会に健康的な日常生活を送りたい方
- ・学生とのふれあいに関心がある方



ご参加の皆様には、健康と生活習慣病に関する各種教室や講演会、検査体験に無料でご参加いただけます

参加者へのご協力依頼

ご参加の皆様には、アンケート、認知機能チェック「あたまの健康チェック®2回」、アップルヘルスもしくは Google フィットによる活動量（歩数）計測等にご協力いただきます

大学が指定する下記のいずれかのコースのみの参加となります（各コース定員あり）

スマホ教室

10月3日：あたまの健康チェック®

10月24日：スマホ教室

～以降、2カ月間 学生とスマホで交流～

12月19日：あたまの健康チェック®

城西国際大学の学生とふれあいながら連絡手段としての LINE の使い方や地図アプリなど、スマホの活用術を皆様へお伝えしてまいります

スマホ教室参加後 2 カ月間
学生とスマホで交流します



健康講座

10月3日：あたまの健康チェック®

10月24日：健康講座

～以降、2カ月間 セルフマネジメントで健康 UP～

12月19日：あたまの健康チェック®

看護師、理学療法士の資格を有する城西国際大学の教員が健康講座を開催いたします

