

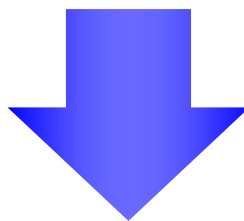
セントラルスポーツの ＜健康長寿・介護予防サポート＞

**セントラルスポーツ(株)
健康サポート部**



新型コロナウイルス感染症の感染リスク回避

★巣籠り、行動制限などによる生活不活発



★低栄養、筋肉量低下、免疫力低下

“コロナ・フレイル”という健康2次被害

コロナ感染を予防しつつ、フレイル予防に
しっかり取り組む！！

- 社名 セントラルスポーツ株式会社
- 代表者 代表取締役社長 後藤 聖治
- 設立 1970年5月13日
- 事業内容 スポーツクラブの企画・運営・人材育成・プログラム開発・提供 他
- 資本金 22億6117万円（2020年3月末現在）
- 上場市場 東京証券取引所市場第一部（2004年3月上場）
- 店舗数 244店（2020年3月末現在）
- 総会員数 434,000人（2020年3月末現在）
- 従業員数 1,144名（2020年3月末現在）
- 売上高 533億円（2020年3月期 連結）
- 経営理念 “0歳から一生涯の健康づくりに貢献する”

セントラルスポーツの事業内容

オリジナルプログラムの開発

FITNESS フィットネス事業

日本初のフィットネスクラブを開設してから30年余り、充実した運動設備とあらゆる年代のニーズに応えるプログラムやサービスを提供しています。また、温浴施設やエステなどのボディケア施設を充実させた「ウェルネスクラブ」を展開し、幅広い層のお客様にリラクゼーションやコミュニティのための空間を提供しています。

エステ・接骨院

プール

マシンジム

温浴施設

CORPORATE 法人事業

企業や健康保険組合、各自治体に向けた各種運動サービスを提供しています。ご契約いただけた企業の社員やご家族の皆様へ全国でお使いいただける「エリア法人会員システム」、また「健康セミナー」や「出張レッスン」、「各種健康測定」などを企画運営、健康に関する意識を高め、スポーツクラブ以外の場所でも健康増進や生産性向上をサポートしています。

出張レッスン



地域の皆さまとセントラルスポーツ

1,000万人以上の皆さまの健康づくりをサポートしてまいりました。

KID'S SCHOOL

スクール事業

創業以来、45年以上にわたって子どもたちのスクール事業を行ってきました。運動能力の向上のみならず、社会性や自主性、積極性などを育み、子どもたちの健全な成長と可能性を広げるお手伝いをしています。

セントラルスポーツ 謹
明るく 伸びよく 元気よく
遊び心、鍛えよう
今日もみんなで頑張ろう。

CIS
Central Institute of Sports Education

1982年、セントラルスポーツは民間企業として初めて、独自に研究所を設立。医学・スポーツ科学の最先端からさまざまな研究やプログラム開発を行い、その成果は各クラブでの科学的指導に基づいたスポーツ指導や、オリンピック選手への育成等に活かされています。

世界を舞台に活躍する所属選手

「世界に通用する選手を育てる」を合い言葉に、セントラルスポーツのコーチングスタッフは日々選手の指導を行っています。当社は、才能を早い時期に見出し、小さい頃からの一貫した指導により育成強化を行っています。



田村 亜美 野村 智恵 久保 智恵

LEISURE

レジャー関連事業

マリンスポーツやお子様向けキャンプ、旅に出かける皆様をサポートする国内・海外旅行など、あらゆる年代に向けたスポーツ体験ツアー、イベントを開催。

長年の実績で構築した多彩なアウトドアプログラムで豊かなライフスタイルを提案しています。

マリンスポーツ

マリンスポーツなどのスポーツイベント参加ツアーをはじめ、様々な観光地を訪れる、セントラルスポーツならではの旅を多数企画しています。快活な旅を過ごすための基礎体力づくりからサポートします。

ダイビング

大人のアウトドアツアー

PREVENTIVE CARE

介護予防事業

超高齢社会における健康寿命の延伸と介護の予防のために、業界に先駆けて「介護予防事業」に取り組んでいます。「運動器の機能向上教室」や「認知症予防教室」等、地方自治体からの事業受託や、民間高齢者施設への出張指導も数多く実施。また、介護予防に関わる人材育成も全国的に行い、科学的根拠に基づいた安全で効果的なプログラムを提供しています。



介護予防スタッフの教育・育成

介護予防特化型サービスの運営

高齢者施設向けプログラム

自治体向け介護予防サービスの提供

キッズキャンプツアー

自然の中で、インストラクターと一緒に初めてのチャレンジや新しい発見、仲間との出会いを通じて、身体を鍛え、豊かな人間性を育むことを目的としています。

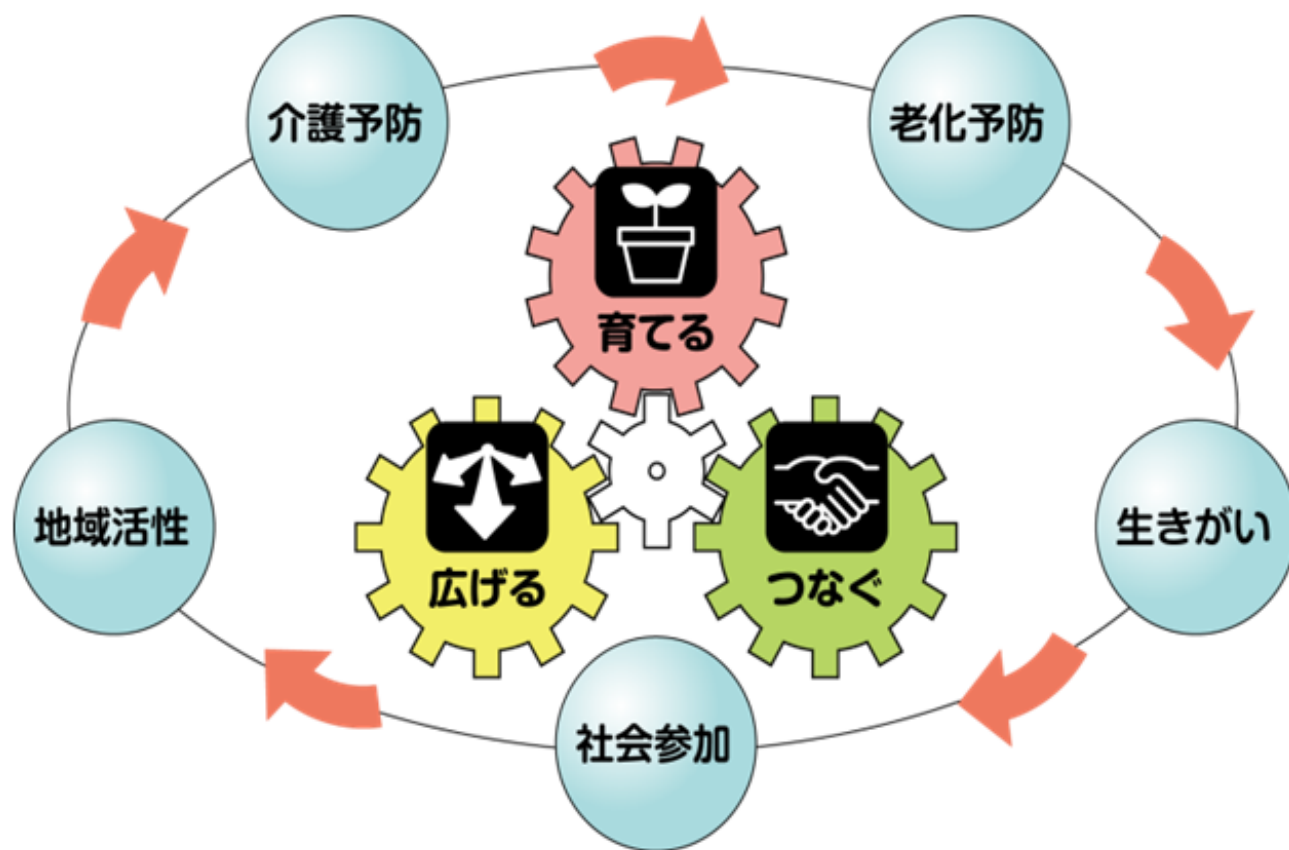


スキーキャンプ

スキーキャンプ

- 民間高齢者施設への介護予防プログラムの提供・指導
- 「地域支援事業」の受託（教室・イベント、リーダー養成）
- 高齢者対象健康運動施設の指定管理、運営受託
- デイサービスセンターの運営
- 「介護予防運動指導員」等、人材の育成事業
- クラブ内における「セントラリアン・プログラム」の展開





「育てる」



生きる目標となる「やってみたい」と感じる事業プログラムの提供

「つなぐ」



関連機関、自主活動グループ等との連携で効果的な支援を実現する

「広げる」



利用対象を広げ、介護予防への興味を喚起する普及啓発事業の展開



■ セントラルスポーツからインストラクターが出張指導

有料老人ホームやデイサービス施設を対象に、自立から車椅子使用の方まで、さまざまなレベルの方が参加できる運動プログラムを提供いたします。



グループ健康体操

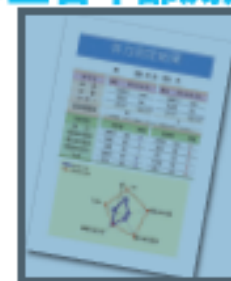
- 健康イス体操
- 健康げんき体操
- 健康マット体操

目的別健康体操

- いきいき脳体操
- いきいき顔体操

出張体力測定

- 体力測定
- 脳年齢測定
- 骨密度測定
- 体成分分析
- 血管年齢測定



■ 地域イベント・健康セミナー開催

ロコモ対策セミナー

認知症予防セミナー

栄養改善・口腔機能向上セミナー

『健康イス体操』出張レッスン



足腰の筋力を強化して、生活機能の向上を目指します。

健康イス体操

イスに座ったまま実施できる、
楽しい全身運動プログラムです。



体験会：1月23日（火）
14：00～15：00
場所：1階 食堂

内容

身体の動きをしなやかにする **ストレッチ**
筋肉を強くする **筋力トレーニング**
歩行や移動を楽しむ **リズム体操**

セントラルスポーツ所属の専門の運動指導員が伺います。
お気軽にご体験・ご見学ください！

文化系プログラム ※1 例：●囲碁 ●マージャン ●水彩画 ●コーラス
●書道 ●フラワーアレンジメント ●陶芸 ●園芸



スポーツ系プログラム ※1 例：●卓球 ●ビリヤード ●ヨガ
●エクササイズ ●椅子エアロ ●ズンパダンス



セントラルスポーツとの提携による エクササイズプログラム

■週4日のグループレッスン

広々としたエレガノホールでは、週4日、簡単なエアロビクスやボクササイズ、ズンパダンスなど、初心者でも楽しめるフィットネスプログラムを開催します。



■インストラクターによる週3日の個別指導

日常生活動作に即した運動器具があるエクササイズルームでは、スポーツインストラクターによる運動指導やアドバイスを受けられるプログラムも開催します。



充実のエクササイズルーム機器類

エクササイズルームには、ランニングマシンやエアロバイクはもちろん、腰かけて筋力維持ができるマシンなど、予防医療の観点から豊富なマシンを揃えています。



自治体向け介護予防プログラム



介護予防対象者の
評価・スクリーニング

集客・参加申込み

介護予防プログラムの
実施

プログラム終了後の
継続支援

運動器の機能向上教室 (筋力トレーニングマシン使用型)
(マシンを使わない自重負荷トレーニング型)

総合型・複合型教室

栄養改善教室

口腔機能向上教室

認知症予防教室

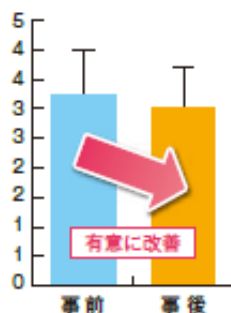
水中運動教室

介護予防リーダー養成講座

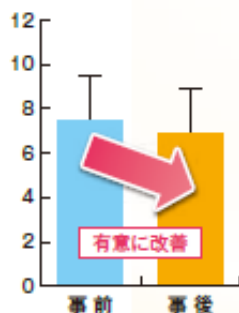
・・・他

《身体機能》

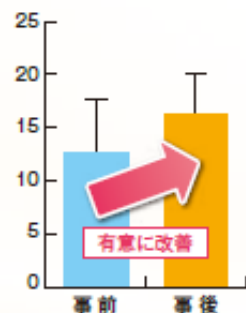
最大歩行速度



TUG※

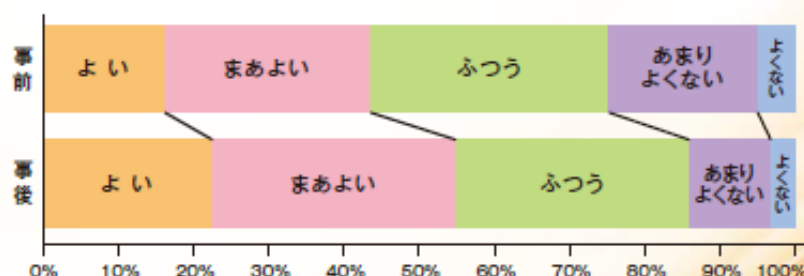


30秒椅子立ち上がり



《主観的健康感》

「ここ1ヶ月間をふり返って、健康状態はいかがですか？」
という質問への回答



港区介護予防総合センター



港区いきいきプラザ



埼玉医療福祉会



神崎町社会福祉協議会





港区指定管理施設

港区立介護予防総合センター

ラクっチャカレンダー

令和3年
(2021年) 5月号

日	月	火	水	木	金	土
1 緊急事態宣言措置の実施を踏まえ、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 区が主催する介護予防事業は休止となります。 ●休止事業：介護予防事業、各種教室・事業、専門相談等、マシントレーニングルームの個人利用 ●適用期間：4月25日(日)から緊急事態宣言措置等の終了日まで	2 Laフットキア50 休止	3 Laフットキア50 休止	4 Laフットキア50 休止	5 Laフットキア50 休止	6 Laフットキア50 休止	7 Laフットキア50 休止
8 Laフットキア50 休止	9 Laフットキア50 休止	10 Laフットキア50 休止	11 Laフットキア50 休止	12 Laフットキア50 休止	13 Laフットキア50 休止	14 Laフットキア50 休止
15 Laフットキア50 休止	16 Laフットキア50 休止	17 Laフットキア50 休止	18 Laフットキア50 休止	19 Laフットキア50 休止	20 Laフットキア50 休止	21 Laフットキア50 休止
22 Laフットキア50 休止	23 Laフットキア50 休止	24 Laフットキア50 休止	25 Laフットキア50 休止	26 Laフットキア50 休止	27 Laフットキア50 休止	28 Laフットキア50 休止
29 Laフットキア50 休止	30 Laフットキア50 休止	31 Laフットキア50 休止	1 Laフットキア50 休止	2 Laフットキア50 休止	3 Laフットキア50 休止	4 Laフットキア50 休止
5 Laフットキア50 休止	6 Laフットキア50 休止	7 Laフットキア50 休止	8 Laフットキア50 休止	9 Laフットキア50 休止	10 Laフットキア50 休止	11 Laフットキア50 休止
12 Laフットキア50 休止	13 Laフットキア50 休止	14 Laフットキア50 休止	15 Laフットキア50 休止	16 Laフットキア50 休止	17 Laフットキア50 休止	18 Laフットキア50 休止
19 Laフットキア50 休止	20 Laフットキア50 休止	21 Laフットキア50 休止	22 Laフットキア50 休止	23 Laフットキア50 休止	24 Laフットキア50 休止	25 Laフットキア50 休止
26 Laフットキア50 休止	27 Laフットキア50 休止	28 Laフットキア50 休止	29 Laフットキア50 休止	30 Laフットキア50 休止	31 Laフットキア50 休止	1 Laフットキア50 休止

イベントレッスン

Laフットキア50 ポディケアストレッチ40 エアロサーキット40 フィールヨガ50
ボールトレーニング30 みんなといきいき体操+ボールトレーニング45
対象：60歳以上の区民 定員15人(事前予約・電話または直接) ※詳細は、ラクっチャホームページ・案内ポスターをご覧ください。

港区立介護予防総合センター ラクっチャ 東京都港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2階
電話：(03) 3456-4157 FAX：(03) 3456-4153 ※施設の管理運営は、指定管理者(セントラルスポーツ株式会社)が行っています。

ありす

いきいきプラザ

令和3年(2021年) 5月号

日	月	火	水	木	金	土
1 いきいきプラザ	2 いきいきプラザ	3 いきいきプラザ	4 いきいきプラザ	5 いきいきプラザ	6 いきいきプラザ	7 いきいきプラザ
8 いきいきプラザ	9 いきいきプラザ	10 いきいきプラザ	11 いきいきプラザ	12 いきいきプラザ	13 いきいきプラザ	14 いきいきプラザ
15 いきいきプラザ	16 いきいきプラザ	17 いきいきプラザ	18 いきいきプラザ	19 いきいきプラザ	20 いきいきプラザ	21 いきいきプラザ
22 いきいきプラザ	23 いきいきプラザ	24 いきいきプラザ	25 いきいきプラザ	26 いきいきプラザ	27 いきいきプラザ	28 いきいきプラザ
29 いきいきプラザ	30 いきいきプラザ	31 いきいきプラザ	1 いきいきプラザ	2 いきいきプラザ	3 いきいきプラザ	4 いきいきプラザ
5 いきいきプラザ	6 いきいきプラザ	7 いきいきプラザ	8 いきいきプラザ	9 いきいきプラザ	10 いきいきプラザ	11 いきいきプラザ
12 いきいきプラザ	13 いきいきプラザ	14 いきいきプラザ	15 いきいきプラザ	16 いきいきプラザ	17 いきいきプラザ	18 いきいきプラザ
19 いきいきプラザ	20 いきいきプラザ	21 いきいきプラザ	22 いきいきプラザ	23 いきいきプラザ	24 いきいきプラザ	25 いきいきプラザ
26 いきいきプラザ	27 いきいきプラザ	28 いきいきプラザ	29 いきいきプラザ	30 いきいきプラザ	31 いきいきプラザ	1 いきいきプラザ

お知らせ

【緊急事態宣言発令】に伴い、開館時間は午後8時までとなります。(日曜日は午後5時まで)
今後、新型コロナウイルス感染症拡大により教室・イベントの開催及び
開館時間の変更になる場合がございます。
詳細につきましては各プラザへお問い合わせください。

お風呂変わり湯 イベント 桃の華エクス 5月3日(月)・5日(水)・7日(金)
アロマティック グレージュ&レモンクラス 5月17日(月)・19日(水)・21日(金)

本風呂

月・水・金
12:45~15:55

ありすいきいきプラザ

東京都港区南麻布4-6-7 電話(03)3444-3856

※施設の管理運営は、指定管理者(セントラルスポーツ株式会社)が行っています。



楽しく、気軽に、仲間と始める“地域活動”

介護♡予防 いきいき大作戦

みんなで健康フェスタ!

体験コーナー

落語



入場無料

健康寿命を延ばすための講演会、健康度測定会、笑い音楽の楽しい介護予防アトラクション、そして、企業による最新介護予防情報提供と交流会!!

※来て!! ※見て!! ※話して!! ※体験!!

新しい発見や出会いがきっとある!
皆様のご来場を心よりお待ちしております!

日時 2019年2月15日(金)

講演会・アトラクション(大ホール) 13:00~16:30(開場12:30)
健康度測定会&交流会(大会議室) 12:30~17:00(開場12:30)

会場 高津市民館(ノクティプラザ2 12F)
大ホール、大会議室

認知症予防

健康度測定

音楽体操

先着400名
オリジナルグッズプレゼント

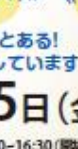
「抽選会」も予定しています!

記念講演 講師: 大隅 伸一

「介護予防のための「社会参加の大切さ」」

介護予防のエキスパートが、楽しく健康寿命を延ばす最新情報を紹介。

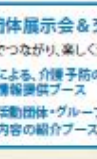
＜講演＞ 東京都健康長寿医療センター研究部・高齢者健康推進事業推進研究部長



健康度測定コーナー

各種健康度測定で、自分の身体を知ろう!

- 姿勢分析
- 筋肉量測定
- 血圧・年齢測定



落語 玉明楼玉の輔

みんなで笑って健康長寿!!

音楽&体操

「健康発声&マラカス体操」

みんなで歌ってリズムにのろう!!

会場: みんなでオーイ! 健康センター(12F・202)



活動団体展示会&交流会

みんなでつながり、楽しく活動!

- 企業による、介護予防の最新情報提供ブース
- 市民活動団体・グループによる、活動内容の紹介ブース



主催 川崎市健康福祉局 高齢者在宅サービス課

毛呂山町『MORO HAPPINESS 館』



くらしワンストップ MORO HAPPINESS 館

もろやま健康いきがいきづくり事業

主婦の方のリフレッシュやダイエットに！高齢者の方の健康増進や介護予防に！
専門スタッフによる指導で、安全で効果的なカラダづくりをめざしましょう！

自分の身体がわかる！！

体成分測定実施中！

自分のカラダは「見た目」だけでは判断できないもの！
「体成分測定」で、体脂肪量や内臓脂肪レベルを知るとともに、カラダの筋肉量や骨密度を測定し、筋バランスを判定しましょう！※測定費用は、利用料（200円）に含まれています。

check!!

体脂肪率 筋肉量 筋バランス
内臓脂肪レベル

利用料
200円
(税込)

4F 学びのフロア
3F 相談支援フロア
2F クリニックフロア
1F 健康ふれあいフロア

運営者：セントラルスポーツ株式会社



くらしワンストップ
MORO HAPPINESS 館

【社会福祉充実計画の取組事業】

〒300-0001 茨城県水戸市毛呂山町1-1-1

〒300-0001 茨城県水戸市毛呂山町1-1-1

JR八雲線「毛呂」駅より徒歩2分



スタジオ・レッスンスケジュール

月	火	水	木	金
10:00	健康 イス体操	いきいき筋トレ	ZUMBA	
11:00	健康 イス体操	いきいき筋トレ	ZUMBA	
12:00	健康 イス体操	いきいき筋トレ	ZUMBA	
13:00	健康 イス体操	いきいき筋トレ	ZUMBA	
14:00	健康 イス体操	いきいき筋トレ	ZUMBA	
15:00	健康 イス体操	いきいき筋トレ	ZUMBA	
16:00	健康 イス体操	いきいき筋トレ	ZUMBA	
17:00	健康 イス体操	いきいき筋トレ	ZUMBA	

ジム・レッスンスケジュール

月	火	水	木	金
10:00	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング
11:00	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング
12:00	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング
13:00	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング
14:00	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング
15:00	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング
16:00	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング
17:00	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング

※お申し込みの予約は必ずお電話またはメールにてお申し込みください。

●年代別おすすめレッスン
高齢者向け介護予防プログラム 体調整・バランスプログラム
若年性向上プログラム 主婦層向け有酸素運動プログラム

※施設内に、更衣室およびシャワー等はございません。運動の前後にあたっては、動きやすい服装でお越しください。また、室内履き（スリッパ）をご用意ください。また、更衣室に鍵を預けたい場合は、事前に更衣室の鍵を預けてください。

健康イストレーニング



いきいき筋トレ



ZUMBA



ステップエクササイズ



YOGA



コアヒーリング



マシントレーニング



くらしワンストップ MORO HAPPINESS 館

社会福祉法人 埼玉医療福祉会

お問い合わせ ☎ 049-276-1700

埼玉県入間郡毛呂山町大字毛呂山本郷100番地

【営業日】月～金曜日/10:00～17:00 【休館日】毎週土・日曜日、祝日、季節休業日

運営者：セントラルスポーツ株式会社

JR八雲線「毛呂」駅より徒歩2分



くらしワンストップ MORO HAPPINESS 館
お車でご利用の方は、埼玉県入間郡毛呂山町の駐車場をご利用いただき、駐車料をお持ちください。

介護予防スタッフの教育・育成



介護予防スタッフの
教育・育成

(地独) 東京都健康長寿医療センター 認定「介護予防運動指導員」養成講座

5日間

内 容 16講座 計31.5時間

科目	介護予防概論／うつ・閉じこもり特論	行動科学	認知症予防
	リスクマネジメント	口腔機能向上	高齢者筋力向上トレーニング
	介護予防統計学	転倒予防	高齢者の栄養改善活動
	介護予防評価学	失禁予防	



この資格は、全国で

約35,000名

が受講しています。

その内、

約7,400名

が
各都府県の講座を受講しています。



毎月全国8会場以上で実施。出張での講座開催も可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

セントラルスポーツの専門スタッフが研修にお伺いします **各種出張研修**



「高齢者運動指導員」
養成研修

2日間

健康イス体操(基礎)
セミナー

3~5
時間

高齢者の
体力測定セミナー

3~5
時間

認知症予防
ファシリテーター研修

2日間

ホスピタリティー・
マナー研修

3~5
時間

高齢者運動機能向上
プログラム研修

3~5
時間

- 家庭運動DVDの送付
- 電話でのフォローアップ
- ケーブルテレビ、動画配信、Liveレッスン
- SNSを活用した自主グループ活動支援
- リモート・パーソナルカウンセリング



訪問出張レッスン

- 直接対面、双方向、live



オンライン・レッスン

- 間接対面、双方向、live



アーカイブ・レッスン

- 非対面、片方向、アーカイブ



- 介護予防・フレイル予防のプロモーション・集客
- フレイル状況の測定・分析・評価
- 安全で効果的で楽しい“運動機会”の提供
(リアル、リモート、アーカイブ)
- 教材を活用した運動サポート(フォローアップ)
- 介護予防リーダー等、人材の養成
(リーダー、コーディネーター、ファシリテーター、コネクター)



ご清聴ありがとうございました・・・

