



目からはじめる健康習慣！

シニア世代からの「見る力」アップ スポーツビジョントレーニング



スマートフォン中心の生活で
目を動かす機会が減っていませんか？



「見る力」の衰えは、身体の反応の遅れや転倒などのリスクにもつながります。

①第1部

「見る力」の大切さと、自宅で誰でもできる簡単なスポーツビジョントレーニングを、日本スポーツビジョン協会顧問・理学療法士の須藤大輔氏から学びます。

②第2部

専用機器でご自身の「見る力」レベルの測定体験ができます。また、身の回りにあるモノを使った楽しいスポーツビジョントレーニングを、日本スポーツビジョン協会・エグゼクティブインストラクターの上坂実氏から学びます。

※①・②共に動きやすい服装でお越しください。

日 時

令和7年 9月30日 (火)

(受付開始は①は30分前から、②は15分前から)

①13:00～14:00 座学

②14:15～15:45 実技

①座学、②実技のうち、どちらか一方、もしくは両方のお申し込みが可能です。

※①・②通してご参加いただくと、より分かりやすくなります。

会 場

東京体育館 第一会議室

●JR総武線「千駄ヶ谷駅」徒歩1分、
●都営地下鉄大江戸線「国立競技場駅」A4出口徒歩1分
※各駅エレベーターあり
(国立競技場駅エレベーターはA2出口となり徒歩3分)

定員・対象

各回 60名・おおむね50歳以上

持 ち 物

筆記用具、飲料

参 加 費

各回 1,000 円 ①②両方に参加される方は2,000円となります。

◎本事業の開催にあたっては、必要な感染症対策を講じておりますので、予めご協力をいただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

お申込みは、スマイルスポーツ事業センターまで お申込み・応募ページ▶



<https://smilesports.jp>



0120-612-001

03-6380-4243

◎申込受付は7/18(金)10:00amより開始

◎お電話でのお申込み・お問い合わせは平日10:00～17:00

◎携帯電話・スマートフォンからフリーダイヤルへの通話はできません



「スポーツしたい！」をアシストする
スポーツ案内サイト

東京のスポーツ案内サイト

SPOPITA

スポビタ



【個人情報の取り扱いについて】お預かりした個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上申込ください。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取り扱いについて」を参照ください。また、当事業の様子を記録用にスタッフが撮影させていただくことがあります。撮影した写真は当事業団のホームページや今後の事業告知チラシ等で使用させていただく場合がありますので、予めご了承ください。写真の使用を許可しない方は、当日受付スタッフまでお申し出くださいようお願いいたします。