

## 健康やスポーツを身近に感じられる団地・谷津パークタウンで セントラルスポーツ株式会社と健康増進に関する協定を締結

独立行政法人都市再生機構（UR）とセントラルスポーツ株式会社は、谷津パークタウン（千葉県習志野市）を中心とした団地居住者等の健康増進に向けた取組みを推進するため「UR賃貸住宅居住者の健康増進に関する協定」を締結しました。

今後、同協定に基づき、健康増進を通じた地域の活性化、コミュニティ活動支援並びに高齢化社会への対応を図ることを目的に、共同で企画・運営し、セントラルスポーツ所属アスリートによる講演やスポーツ体験会など、団地内で定期的なイベントを行います。



締結式の様子（左：セントラルスポーツ株式会社 執行役員 営業部長 源嶋 司朗、  
右：UR都市機構東日本賃貸住宅本部 千葉エリア経営部長 内島 敏之）

谷津パークタウンに隣接する『セントラルスポーツクラブ谷津』の大規模リニューアルに合わせ、健康やスポーツを身近に感じられる団地を目指してまいります。

お問い合わせは下記へお願いいたします。

○UR都市機構 東日本賃貸住宅本部

千葉エリア経営部    ストック活用計画課    新留（電話）043-296-7387

総務部                      総務・法務課                      前田（電話）03-5323-2555

## 1 協定の概要

URとセントラルスポーツ株式会社は、谷津パークタウンの居住者等に対して、連携してイベント等を提供することで、居住者等の健康増進を通じた地域の活性化、コミュニティ活動支援並びに高齢社会への対応などを図ることとする。

### 【イベントの内容】

- ① 姿勢測定や筋力測定等を通じた健康改善メニューの提案
- ② 高齢者の健康増進に向けたプログラム等
- ③ ファミリー世帯向けのスポーツイベント等
- ④ その他居住者等の健康増進に関するもの

## 2 健康増進イベントの実施予定

平成30年度は谷津パークタウンの集会所において、居住者等を対象とした『セントラルスポーツ所属アスリートによるイベント』の開催とともに、主にシニア層を対象とした『はつらつ健康長寿教室』、主に主婦層を対象とした『ダイエット&シェイプアップ教室』の2つの定期開催教室を予定しています。

※参加方法・開催時間・スケジュールについては、谷津パークタウンの居住者等に対し別途、ご案内いたします。

### (1) セントラルスポーツ所属アスリートによるイベント開催

セントラルスポーツ所属アスリートによる講演やスポーツ体験会などの各種イベントを、谷津パークタウン居住者の皆様を対象として開催してまいります。

○開催時期（予定）：8月、11月

### (2) 高齢者を対象とした『はつらつ健康長寿教室』の定期開催

いつまでも健康で、いきいきとした毎を送るためのサポートを目的とした介護予防教室です。やや体力に不安のあるシニア層を対象とし、様々な健康にまつわるテーマに沿ったセミナーと介護予防運動の実技を行います。

○開催時期（予定）：平成30年9月から平成31年2月まで

#### ■ 「はつらつ健康長寿教室」のテーマ（全10回×2クール）

第1回 「高齢期の健康長寿」 + 「初回測定」	第6回 「認知症予防」
第2回 「生活習慣病の予防」	第7回 「尿失禁予防」
第3回 「老年症候群の予防」	第8回 「高齢期の栄養改善」
第4回 「転倒予防」	第9回 「口腔機能向上」 + 「効果測定」
第5回 「腰痛・膝痛対策」	第10回 「まとめ」 + 「修了式」

※各回とも、教室前半にテーマに沿ったセミナー（講義）を行った後に、後半で運動実技を行います。

※全10回の教室を定期開催（週1回）します。

※レッスンの効果を図るため初回及び第9回に体力測定を行います。

※プログラムの内容等は現時点での予定であり変更となる場合があります。

### (3) 『ダイエット&シェイプアップ教室』の定期開催

日ごろ運動不足になりがちな主婦層を主な対象とした、ダイエット&シェイプアップ教室です。セントラルスポーツが誇るオリジナル運動プログラムで楽しく身体を動かしながら、運動不足の解消と生活習慣の改善を目指していきます。

○開催時期（予定）：平成30年9月から平成31年2月まで

#### ■「ダイエット&シェイプアップ教室」のテーマ（全10回×2クール）

第1回 「姿勢改善&美脚」	第6回 「むくみ改善&ウォーキング」
第2回 「姿勢改善&美尻」	第7回 「むくみ改善&ウォーキング」
第3回 「コアトレーニング（ピラティス）」	第8回 「リラクゼーションプログラム（ヨガ）」
第4回 「コアトレーニング（ピラティス）」	第9回 「リラクゼーションプログラム（ヨガ）」
第5回 「むくみ改善&ウォーキング」	第10回 「リラクゼーションプログラム（ヨガ）」

※全10回の教室を定期開催（週1回）します。

※プログラムの内容等は現時点での予定であり変更となる場合があります。

### 【参考】谷津パークタウンの概要

団地名称：谷津パークタウン壱番街、貳番街、参番街

管理開始：昭和61年4月～昭和62年8月（谷津パークタウン壱番街）

住居表示：千葉県習志野市谷津3-1

管理戸数：1,632戸



©INCREMENT P CORPORATION

### **【参考】セントラルスポーツクラブ谷津の大規模リニューアルの概要**

全国約 210 ヶ所でスポーツクラブを運営、指導しているセントラルスポーツ株式会社は、千葉県習志野市の直営施設『セントラルスポーツクラブ谷津』の大規模リニューアル工事を行い、2019 年初夏『セントラルスポーツ・ラボ・トレーニングセンター』としてオープンいたします。

施設名 : セントラルスポーツ・ラボ・トレーニングセンター（旧セントラルスポーツクラブ谷津）  
住所 : 千葉県習志野市谷津 3-1-1（京成線 谷津駅南口 徒歩 4 分）  
オープン日 : 2019 年初夏（予定）  
店舗面積 : 約 820 坪  
施設設備 : プール(50m×4 コース)、マシンジム、スタジオ、スパエリア、フィットネスロッカー、  
スクールロッカー、アスリートラボ(選手専用トレーニングジム&研究設備)、  
選手宿泊施設

以 上