

－ eスポーツで高齢者の健康づくりを支援－

★ eスポーツとは？

テレビゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉えるeスポーツ(エレクトロニック・スポーツ)は、年齢や性別などを超え、誰もが一緒に競技を楽しむことが大きな特徴です。

コントローラーを使って、パズルゲームをしたり、太鼓を演奏して腕を競ったりなど、自然と頭を使うため、脳トレとしての効果も期待されます。

eスポーツは子どもだけのものではなく、昨年の鳥取ねりんピックの正式種目にもなるなど、高齢者も参加できるスポーツです。

宮内市民センターは、eスポーツを活用して、高齢者の生きがい・健康づくりを支援します。

★ eスポーツ体験会を実施します。

【開催日時】 令和8年 3月 9日 (月) 13:30～

【会場】 宮内市民センター 2階 大研修室

【対象】 高齢者

【定員】 20名

【内容】 ・ eスポーツについての説明
健康ゲーム指導士 合同会社Premade Lab 大窪 竹虎

・ eスポーツ体験



※廿日市市福祉保健部地域共生推進室、はつかいち地域包括支援センター中部と連携し、健康意識の変化や認知機能の向上等、導入効果を測定(チェックリストを活用)

【申込・問い合わせ先】

宮内市民センター 0829-39-6011

※お申込みは、平日9:00～17:00に宮内市民センターへお電話でお申込みください。

体験会后、第1回定例会を3月23日(月)13:30から開催します。

定例会は、毎月第2、第4月曜日の13:30から開催予定です。