

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2023年6月13日

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

リリースカテゴリ

ウェルネス

シニア向けの「REBORNS SCHOOL (リボーンズスクール)」 体力に自信がなくても座りながら 15分のできる新プログラム開講 仲間との運動で認知機能の低下予防に

スポーツクラブ「メガロス」を展開する野村不動産ライフ&スポーツ株式会社（本社：東京都中野区／代表取締役社長：小林 利彦、以下「メガロス」）は、シニア世代の運動意欲の向上および心と身体の健康維持を目指したシニア向けのスクール「REBORNS SCHOOL (リボーンズスクール)」、以下「リボーンズスクール」にて、より多くのシニア層に運動の習慣化と居場所となるコミュニティの提供を目指すべく、体力に自信がない方でも参加しやすい新プログラム「リボーンズショート」を6月に開講したことをお知らせします。6月1日（木）より無料体験キャンペーンを期間限定で開催中です。



◆「運動」×「コミュニティ形成」の相乗効果

「リボーンズスクール」は、昨年7月に開講し、会員数は堅調に推移しております。既存会員へのアンケート結果では、「体を動かしやすくなった」・「コロナ禍で口数が少なくなった中で、少人数制のスクールの中で仲間ができて、話す機会が増えた」といったお声を多くいただいております。「リボーンズスクール」の「生涯元気にライフ&スポーツを楽しむための健康な身体づくりと仲間づくり」というコンセプトが会員の実感ともしっかり合致していることがわかりました。

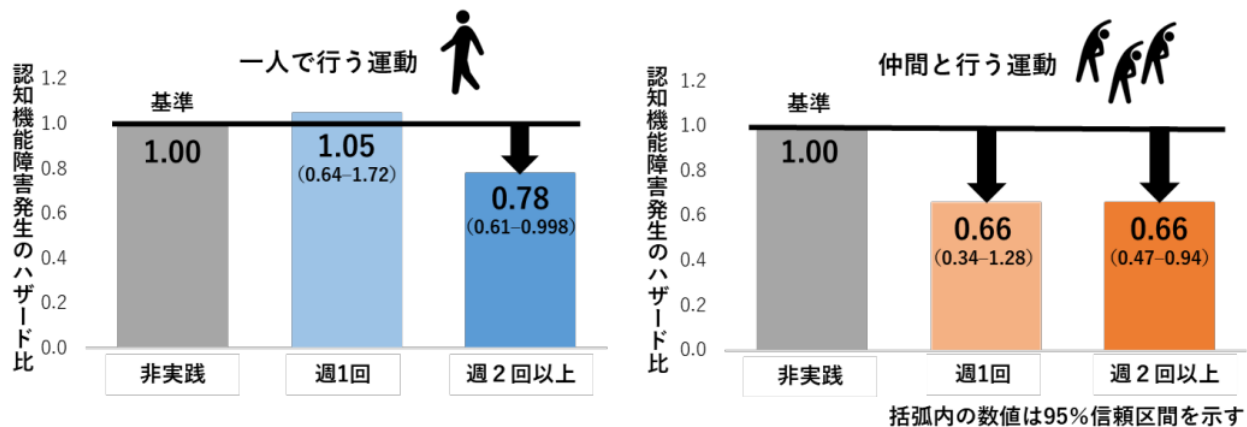
また、一人よりも仲間と運動を行うことは、心身の健康維持のみならず、認知機能の低下予防に効果的（※）であることから、体力に自信のない方でも日常生活の中で気軽に運動を取り入れていただけるよう、新プログラムを開講いたしました。

あしたを、つなぐ

PRESS RELEASE

◆（※）一人で言う運動（左図）と仲間と行う運動（右図）の認知機能障害の抑制効果

各運動の非実践者に比べて週2回以上の実践者は認知機能障害の発生リスクが一人で言う運動では22%、仲間と行う運動では、34%低くなるという結果



※出典：筑波大学 WEB サイト（TSIKUBA JOURNAL）「運動は一人よりも仲間と行う方が認知機能の低下予防に効果的」（高齢者 4358 名を対象に「一人で言う運動や仲間と行う運動は、どの程度実践されているのか」および「どちらの運動が認知機能障害の抑制効果があるのか」について、4 年間にわたる追跡調査による検証） <https://www.tsukuba.ac.jp/journal/medicine-health/20230112141500.html>

◆新プログラム「リボーンズショート」体力に自信がない方でも始めやすい、座ったままできる

音楽に合わせて、参加者全員で一緒に体を動かすトレーニングです。座ったままでも可能です。運動が苦手、初めてで不安、体力に自信がないという方でもインストラクターと一緒にご案内いたしますので、安心してご参加ください。

- ・所要時間：15 分
- ・体験料金：無料

◆「REBORNS SCHOOL（リボーンズスクール）」とは

「生涯元気にライフ&スポーツを楽しむための健康な身体づくりと仲間づくり」というコンセプトのもと、毎週同じ仲間、同じコーチとともに運動を楽しみながら、フレイル予防につながる健康で元気な身体を維持していくことを目的とするシニア向けのスクールです。リボーンズスクールには、プールやテニスからアプローチした運動もあり、さらにテニスは競技性に特化したリボーンズアスリートのクラスもございます。

<https://www.megalos.co.jp/contents/rebornschool/>

今後もメガロスでは「街の健康インフラ」として、シニア世代の健康な身体づくりのサポートを行い、フレイルの予防と健康寿命の延伸へ貢献してまいります。



あしたを、つなぐ

PRESS RELEASE

◆野村不動産ライフ&スポーツについて

スポーツクラブ「メガロス」の事業を通じて地域に住まう方々に健康であることの「喜び」「大切さ」をお伝えし、「健康」と「生きがい」創造に貢献することにより、お客様や社会と共に栄え、成長することを目指しています。「顧客満足を感動と喜びに変える」を企業理念に掲げ、全社員が一丸となってきめ細やかなサービスを最適のタイミングで提供し、お客様に満足を超えた「感動」や「喜び」をお届けしてまいります。

<https://www.megalos.co.jp/>

あしたを、つなぐ ― 野村不動産グループ
野村不動産ライフ&スポーツ

キッズ	シニア	女性	地域連携	認定
<p>(2022/7) 水難事故防止を目的とした「着衣泳教室」、泳ぎが苦手な子どもに向けた「水泳教室」を開催</p> <p>(2022/4) スポーツを軸とした新しいアフタースクールの形に挑戦 メガロス、子ども向け事業を拡大</p> <p>(2023/6) 幼稚園事業へ参入 パイリンガル幼稚園「アイキッズスター (i Kids Star®) メガロス町田」を開園</p> 	<p>(2022/6) シニア向けスクール開講 フレイル予防、健康な身体づくりをサポートすると共にコミュニティの場も創出</p> <p>(2022/9) シニア世代に向けた熱中症予防に期待ができる トレーニング体験会を実施</p> 	<p>(2022/10) 女性の美と健康をサポートする「暗闇×キックボクシング」しなやかに身体を整える「新ピラティス」を開始</p> <p>(2023/2) メガロステラッセ納屋橋店でカラーケンケアライトを導入したホットヨガスタジオを展開</p> <p>(2023/3) 国際女性デーに向けメガロスが女性の美と健康のサポートを強化 女性向けオンラインフィットネスクラス</p> 	<p>(2022/8) 小金井市と包括連携協定を締結～まちのスポーツ振興や健康増進に取り組む～</p> <p>(2022/12) 町田市と包括連携協定を締結～地域活性化や市民サービスの向上に取り組む～</p> <p>(2023/2) 小金井市と高齢者等の見守りに関する協定を締結～高齢者の安全や健康増進に取り組む</p> 	<p>(2022/11) 女性活躍推進法に基づく認定マーク 最高位の「えるぼし (3つ星)」を取得</p> <p>(2022/12) 「東京都スポーツ推進企業」の認定を7年連続取得</p> <p>(2023/3) 3年連続受賞「健康経営優良法人 2023」に認定</p> 

あしたを、つなぐ

野村不動産グループ