

無料

出張eスポーツ

～eスポーツをやってみよう～

各地域まちづくりセンターにおいて、eスポーツ運営アドバイザーによる「出張eスポーツ！」を開催します！

* 日程・申込期間 *

- ・笠縫東まちづくりセンター 5月21日 (水)
- ・草津まちづくりセンター 5月26日 (月)
- ・山田まちづくりセンター 5月28日 (水)
- ・志津南まちづくりセンター 5月30日 (金)

【申込期間】

5月7日 (水) から
5月19日 (月) まで

- ・常盤まちづくりセンター 6月 3日 (火)
- ・老上西まちづくりセンター 6月 4日 (水)
- ・矢倉まちづくりセンター 6月 6日 (金)
- ・老上まちづくりセンター 6月 9日 (月)
- ・玉川まちづくりセンター 6月10日 (火)
- ・渋川まちづくりセンター 6月16日 (月)
- ・笠縫まちづくりセンター 6月17日 (火)

【申込期間】

5月7日 (水) から
5月30日 (金) まで

- ・南笠東まちづくりセンター 6月20日 (金)
- ・志津まちづくりセンター 6月27日 (金)
- ・大路まちづくりセンター 6月30日 (月)

【申込期間】

6月3日 (火) から
6月18日 (水) まで



【時間】

各日程：14時00分から15時30分まで

【対象】

市内に住所を有する65歳以上の方

【人数】

各センター：30名 (先着順)

【申込先・問い合わせ先】

長寿いきがい課 長寿政策係

TEL：077-561-2372

FAX：077-561-2480

* eスポーツってなあに？

eスポーツは、「エレクトロニック・スポーツ」の略で、コンピューターゲームをスポーツ競技として捉える際の名称のことをいい、年齢や性別を問わず誰でも気軽に参加できる特徴があり、1人でも複数でも楽しんでいただくことができる競技です。また、eスポーツは、本人がプレーヤーとして活躍できるだけでなく、その場にいる人みんなが参加したり、応援することで笑顔や交流を生み、それが結果的に介護予防に繋がります。

※eスポーツ運営アドバイザー…一般社団法人日本eスポーツ連合に加盟している団体に所属し、eスポーツに精通している者

* 令和6年度にeスポーツを体験された方の声

- ・楽しかった。わくわくしたのは久しぶり。
- ・リズムに合わせるのが楽しい！
外れても笑ってます。
- ・若返りそう、頭の体操になりました。



* eスポーツの効果

要介護状態にならないためには、日常的なフレイル予防が大切です。フレイル予防の3つの柱として、「栄養」「身体活動（運動）」「社会参加」が掲げられており、eスポーツを通じて、お互いに応援しあうなど他者と交流することで社会参加に繋がります。



▲膝や手でリズムをとりながらプレイしている人を応援している様子

みんなで
eスポーツを楽しもう！

