

平成21年度 広島大学公開講座

高齢者の
ための

家でもできる健康体操とウォーキング

～理論と実践を通して楽しく学びましょう～

1. 日時 平成21年9月29日(火) 13:30～15:30
2. 場所 油木山村開発センター(油木地区)
〒720-1812 神石高原町油木乙1857番地
0847-82-0314
3. 持ち物 動きやすい服装, 飲料水(ペットボトル),
4. 参加費 無料
5. 講師 広島大学大学院教育研究科教授 東川安雄
6. 内容 一般的な高齢者における身体の特徴についての基本的な知識と自分でチェックすべき事項や留意点を学びます。
また, 寝たきり予防や転倒予防には運動前後に体をほぐしながら, 筋肉の力をつける簡単な体操をしたり, ウォーキングをすることがとても重要とされています。当日は, 基本的な理論と安全に行うための手技を学びます。
7. 主催 神石高原町社会福祉協議会
共催 広島大学スポーツ科学センター



時 間	内 容
13:30	(開 講 式) 主催者挨拶, 講師紹介, 内容説明
13:40	(講 義) 「高齢者のからだの特徴と筋力アップについて」
14:15	(休 憩)
14:25	(実 技) 「健康体操とノルディックウォーキング」
15:10	(質疑応答)
15:20	(閉 講 式)

メ モ



[連絡先] 広島大学スポーツ科学センター
〒739-8511 東広島市鏡山一丁目3番2号
広島大学教育室教育企画グループ (総務主担当)
電話 082(424)2460 FAX 082(424)6170