

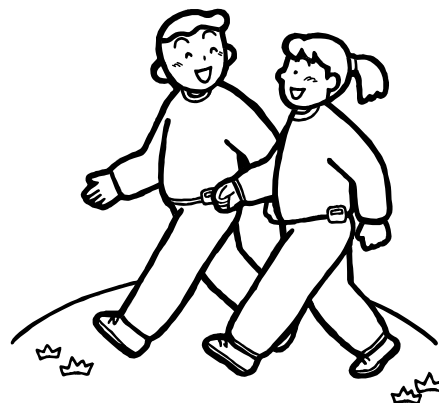
平成21年度 広島大学公開講座

高齢者の
ための

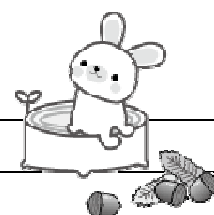
家でもできる健康体操とウォーキング

～理論と実践を通して楽しく学びましょう～

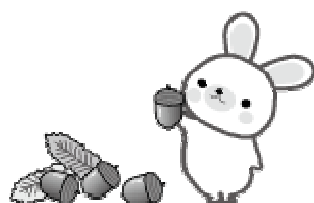
1. 日時 平成21年11月11日(水) 13:30～15:30
2. 場所 せら文化センター 小ホール(2階)
〒722-1111 世羅郡世羅町寺町1158番地3
TEL 0847-22-4411
3. 持ち物 動きやすい服装, 飲料水(ペットボトル)
4. 参加費 無料
5. 講師 広島大学大学院教育研究科教授 東川安雄
6. 内容 一般的な高齢者における身体の特徴についての基本的な知識と自分でチェックすべき事項や留意点を学びます。
また, 寝たきり予防や転倒予防には運動前後に体をほぐしながら, 筋肉の力をつける簡単な体操を行うことや, ウォーキングをすることがとても重要とされています。
当日は, ノルディックウォーキングを通して基本的な理論と安全に行うための手技を学びます。
7. 定員 30名程度(先着順)
8. 申し込み 世羅町保健福祉センター
保健福祉課 介護保険係
TEL 0847-25-0294
9. 主催 世羅町
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