

家でもできる健康体操とウォーキング

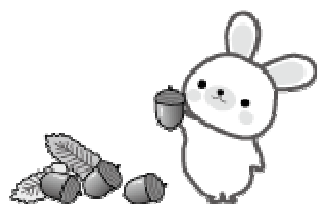
～理論と実践を通して楽しく学びましょう～

1. 日時 平成22年12月10日(金) 10:00～12:00
(受付 9:30～10:00)
2. 場所 東広島市河内構造改善センター(入野公民館)
〒739-2208 東広島市河内町入野 2650
TEL・FAX 082-437-1001
3. 持ち物 体育館シューズ, 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 高齢者の身体の特徴について、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。
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やいろいろな健康体操についての基本的な理論を学び、その後、実際に実技を行います。
7. 主催 東広島市入野公民館
共催 広島大学スポーツ科学センター



時 間	内 容
10:00	(開 講 式) 主催者挨拶, 講師紹介, 内容説明
10:10	(講 義) 「高齢者のからだの特徴と筋力アップについて」
10:45	(休 憩)
10:55	(実 技) 「健康体操とノルディックウォーキング」
11:40	(質疑応答)
11:50	(閉 講 式)

メ モ



[連絡先] 広島大学スポーツ科学センター
〒739-8514 東広島市鏡山1丁目7番1号
広島大学教育室教育支援グループ (よしかわ)
電話 082(424)2460 FAX 082(424)6170