

公開講座： 高齢者の家でもできる健康体操（第3回）

主催：スポーツ科学センター

日時：平成22年12月10日（金）10：00～12：00

場所：東広島市入野公民館

講師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：高齢者のための家でもできる健康体操とノルディック・ウォーキング

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：28人

内容：

1. 中高年の特徴
2. 健康体操（腰痛体操）
3. ノルディック・ウォーキングの実際
4. ストレッチとマッサージ

