

## 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23年6月7日(金) 14:00～16:00  
(受付 13:40～14:00)

2. 場所 志和生涯学習センター  
広島県東広島市志和町志和西1432番地  
Tel 082-433-3196

3. 持ち物 動きやすい服装, 飲料水(ペットボトル)  
帽子



4. 参加費 無料

5. 講師 広島大学大学院教育学研究科教授 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を通して基本的な理論と安全に行うための手技を学び、その後、実際に屋外に出て歩きます。

7. 定員 30名程度(先着順)要申込

8. 申し込み 志和生涯学習センター  
Tel 082-433-3196

9. 主催 志和公民館  
広島大学スポーツ科学センター

