

# 平成28年度 奈良女子大学 健康なら 21Step アップ事業

## 今年度テーマは、『我動く、故に我あり』

奈良女子大学では、奈良県ならびに市町村が推進する「健康なら21計画」と連携して、身体運動を通じて「健康づくりによる地域の活性化」に貢献することを目的に、「健康なら Step アップ事業」を平成15年度から立ち上げ、幼児から高齢者まで様々な世代を対象とした運動プログラムの開発や、それらの普及にかかわる指導者の育成を課題としてきました。これらの課題を達成する活動の一つとして「フォローアップ研修会」を開催し、高齢者の体力維持に焦点をあてた「ステップアップ体操（奈良女子大学作成）」を代表とする各種運動プログラムの開発・啓蒙や、地域の運動指導者や指導リーダーなどのスキルアップをはかる場を提供しています。 **運動指導に携わっておられる新規会員を随時募集しています。事前申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。**

### 第2回 フォローアップ研修会 7月2日（土）13:00～16:20

#### 「地域活動支援：奈良県下市町の取り組み」受付：12:30～

#### 第1部 講義「地域活動の支援について」 **N202教室** ※注意：まず講義から始めます

松原 正城 氏（下市町役場地域づくり推進課・主査）

下市町の概要と、奈良女子大学スポーツ健康科学コースと連携した「らくらく農法」と、それを契機に発展した地域づくりについてお話いただきます。

#### 第2部 実践「下市町での実践紹介～行政編～」 **第1体育館 14:10～予定**

松田 哲子 氏（下市町地域包括支援センター（健康福祉課）・保健師）

下市町の介護予防としての運動の取り組みや奈良女子大学スポーツ健康科学コースとコラボした健康運動指導ボランティア養成講座や、元気塾での運動の実際を紹介していただきます。

#### 第3部 実践「下市町での実践紹介～地域おこし協力隊編～」 **第1体育館 15:20～予定**

秋谷 奈美 氏（地域おこし協力隊）

よしの農林業週末塾、農業体験、多世代交流など秋谷氏の活動を紹介していただきます。また、参加者の皆さんには一緒に、ヨガ教室での実践を体験していただきます。

~~~~~【今後の開催予定】~~~~~

- 第3回 9月10日（土） 実技「フォローアップメンバーによる実践紹介 第4弾」  
第1体育館、指導者サロン：情報交換会 理学部棟 G201, 202, 203
- 第4回 11月26日（土）公開シンポジウム（講義） 会場：E108・E109
- 第5回 平成28年2月4日（土） 会場：大学会館2階 大集会室

お問い合わせ：奈良女子大学地域貢献事業「健康なら 21Step アップ事業」

生活環境学部心身健康学科スポーツ健康科学コース 星野聡子

Fax：0742-20-3350 メール：satoko@cc.nara-wu.ac.jp