

## 平成29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、『「できる」喜び, 「わかる」楽しみ』

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5回 フォローアップ研修会

受付：12：30～ N101

平成30年 2月3日（土）

13：00～16：20

●13：00～ 講義 N101 教室

●14：10～ 実技 晴天時は、グラウンドと学外に出ます。雨天時は、第1体育館です。

### 『総合型地域スポーツクラブが支える地域の健康』

～「リトルパイン総合型地域スポーツクラブ」の実例とノルディックウォーキングの実践～

リトルパイン会長・クラブマネージャー 松岡 岳史 氏

※総合型地域スポーツクラブの取り組みと、ノルディックウォーキングの効用と正しく楽しい実践方法をお話いただきます。大学を出発し、鴻ノ池、般若寺を巡るコースと一緒に体験しましょう。

※動ける服装、防寒、屋外用シューズ、飲料をご準備ください。貴重品の管理は各自でお願いしますので荷物はリュックなど身に付けられるものがよいでしょう。雨天の場合は、体育館シューズが必要です。

※ノルディック・ポールは、当日、お貸しします。

※ノルディック・ポールの先ゴムを紛失の場合は、972 円の実費を頂きます。

お問い合わせ：奈良女子大学地域貢献事業「健康なら 21 Step 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