

平成30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、『 動的ホメオスタシスのススメ 』

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~ 於 N101

平成31年2月16日(土) 13:00~16:20(終了予定)

13:00~14:00 講義 文学系 N101 教室

14:15~15:20 実技 グラウンド、雨天時 第1体育館

15:30~ 実技の解説・質疑応答 N101 教室

「10歳若返る！インターバル速歩」その効果とやり方

信州大学 学術研究院医学系 スポーツ医科学教室

NPO 法人 熟年体育大学リサーチセンター 森川 真悠子 氏

1日15分間という手軽な「インターバル速歩」から学ぶ健康増進法のご紹介です。

「熟年体育大学」が長年取り組まれている「インターバル速歩」の理論を学び体験しましょう。

※動ける服装、防寒、屋外用シューズ、水分補給をご準備ください。

貴重品の管理は各自でお願いします。雨天の場合は、体育館シューズが必要です。



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