

平成 26 年度 生活環境学部スポーツ健康科学コース主催

奈良女子大学 健康なら 21Step アップ事業

今年度テーマは、「『差』をみつめよう。多様なわたしたち。」

第5回 フォローアップ研修会のご案内

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図る場を提供しています。ご参加お待ちしております。

日時：平成 27 年 2 月 7 日（土）13：00～16：00

（受付 12：30～ 開場前ロビーにて）

会場：奈良女子大学 大学会館 2 階 大集会室

講師：川岸恵子氏（ダンスセラピー/ワーキンググループ “プロセス”）

実技と講義：

「ダンス/ムーブメントセラピー ～違いが教えてくれること～」

※ 軽い運動のできる服装でお越しください。

問い合わせ：

奈良女子大学

生活環境学部心身健康学科

スポーツ健康科学

星野聡子

Fax. 0742-20-3350

satoko@cc.nara-wu.ac.jp

