

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。28年度年間予定をご案内致します。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1回 5月21日 実技：「体力測定」 (奈良女子大学 藤原素子・星野聡子)

講義「認知症の理解と予防－運動と噛むことの効果－」(奈良女子大学 中田大貴)

12時30分 受付 13時～16時 開催 奈良女子大学 第1体育館にて

第2回 7月2日 講義と実技 「地域活動の支援について（仮）」於 第1体育館

第3回 9月10日 実技「フォローアップメンバーによる実践紹介」於 第1体育館

指導者サロン：情報交換会

第4回 11月19日または26日(未定)

講義「奈良体育学会公開シンポジウム」 会場：奈良女子大学

第5回 2月4日 講義・実技 「我動く、故に我あり」をふりかえって

(奈良女子大学 成瀬九美) 於 奈良女子大学 学生会館2階

※ 第4回を除き、基本的に12時30分から受付、13時～16時開催です。

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