

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いただけ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3回 フォローアップ研修会 9月10日(土) 13:00~16:10

受付：12:30～ 第1体育館

●13:00~14:00

実技『フォローアップメンバーによる実践紹介』 香芝市グループのかたがた

転倒防止体操、香芝市体操、ラダーなど楽しいメニューを準備いただいています。

※水分補給や休憩など適宜取り入れて、熱中症等に気をつけてください。

●14:10~14:40

講演『健康づくりの取組について～健康づくりは「おでかけ」から～』 G203

奈良県健康づくり推進課 北村由起子氏

●14:40~16:10『運動支援活動の取り組みと課題（情報交換会）』 G203

~~~~~ [今後の開催予定] ~~~~~

●第4回 11月26日(土) 会場：生活環境部棟 E109 室

奈良体育学会公開シンポジウム（講義）「スポーツを支える教育的サポート」

●第5回 平成 29 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