

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 2 回 フォローアップ研修会 7 月 1 日 (土) 13:00~16:20

受付: 12:30~ E108 教室前

13:00~ E108 教室:

講義「高齢者支援をデザインする—生駒市における市民との協働—」

生駒市福祉健康部地域包括ケア推進課 齊藤 新吾 氏

14:30~ 第 1 体育館:

実技「体操指導 生駒市の運動プログラムの実践紹介」

宝山寺福祉事業団デイケア延寿 井上 貴至 氏

※体育館シューズの他、タオル、水分補給など暑熱対策もお願いします。

~~~~~【今後の開催予定】~~~~~

●第 3 回 9 月 2 日 (土)

- ・実技 「フォローアップメンバーによる実践紹介」生駒市 本田 薫氏
- ・講義 「地域スポーツ活動の支援について」生駒市教育委員会スポーツ振興課 西 政仁 氏
- ・指導者サロン: 情報交換会

●第 4 回 11 月 25 日 (土) 公開講座「走る魅力 跳ぶ魅力」奈良体育学会共催

●第 5 回 平成 30 年 2 月 3 日 (土)

- ・講義 「「できる」喜び, 「わかる」楽しみ」・実技「ノルディックウォーク」

リトルバイン総合型地域スポーツクラブ 松岡 岳史 氏

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