

19. 家でもできる健康体操教室

概 要	一般的な高齢者における身体の特徴についての基本的な知識と自分でチェックすべき事項や留意点を学び、広島市・東広島市内在住の方を対象に、寝たきり予防や転倒予防のための体ほぐしや筋肉の力をつける簡単な体操やリズムミックダンスなどを実践します。	
会 場	地域の体育館および公民館等（広島市・東広島市内）	
時 間	10:00～12:00 または 13:30～15:30	
定員／対象	1回30名程度／60歳以上（広島市・東広島市内在住の方）	
受 講 料	無料	
日程・会場は 要相談	家でもできる健康体操教室	教育学研究科 准教授 黒坂 志穂
	広島市・東広島市内在住の高齢者を対象とした家でもできる健康体操について、講義と実技を行います。 ※ 30名程度の団体でお申し込みください。	
講座内容に 関する問合せ	教育室教育部教育支援グループ （スポーツ科学センター）	電 話：082-424-6154 メール：kyoiku-group@office.hiroshima-u.ac.jp