

# 家でもできる健康体操とウォーキング

～理論と実践を通して楽しく学びましょう～

1. 日 時 平成21年11月13日(金) 10:00～12:00
2. 場 所 東広島市河内構造改善センター(入野公民館)  
〒729-1108 東広島市河内町入野 2650  
TEL・FAX 082-437-1001
3. 持ち物 体育館シューズ, 動きやすい服装, 飲料水(ペットボトル)
4. 参加費 無 料
5. 講 師 広島大学大学院教育研究科教授 東 川 安 雄
6. 内 容 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ます。  
また, 寝たきり予防や転倒予防には運動前後に体をほぐしながら, 筋肉の力をつける簡単な体操をしたり, ウォーキングをすることがとても重要とされています。当日は, 基本的な理論と安全に行うための手技を学びます。
7. 主 催 東広島市入野公民館  
東広島市公衆衛生推進協議会河内支部入野地区推進委員会  
共 催 広島大学スポーツ科学センター



時 間	内 容
10:00	(開 講 式) 主催者挨拶, 講師紹介, 内容説明
10:10	(講 義) 「高齢者のからだの特徴と筋力アップについて」
10:45	(休 憩)
10:55	(実 技) 「健康体操とノルディックウォーキング」
11:40	(質疑応答)
11:50	(閉 講 式)

メ モ

---



---



---



---



---



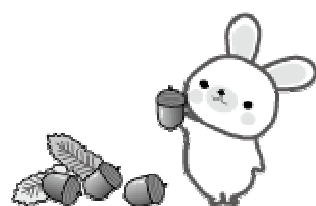
---



---



---



[連絡先] 広島大学スポーツ科学センター  
〒739-8511 東広島市鏡山一丁目3番2号  
広島大学教育室教育企画グループ (総務主担当)  
電話 082(424)2460 FAX 082(424)6170