

公開講座： 高齢者の家でもできる健康体操（第4回）

主催：スポーツ科学センター

日時：平成21年11月13日（金）10：00～12：00

場所：東広島入野公民館

講師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：高齢者のための家でもできる健康体操とノルディック・ウォーキング

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：26人

内容：

1. 中高年の特徴
2. 大腰筋を鍛えよう
3. 家でもできる簡単な筋トレ
4. ちょっとおすすめ～ノルディック・ウォーキング
5. ノルディック・ウォーキングのコツ
6. ウォーキングのよさ
7. 自分にあつた心拍数を知る
8. ウォーキングの時間と頻度，時間帯
9. 健康体操とノルディック・ウォーキングの実際



