

# 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22年9月27日(月) 13:30～15:30
2. 場所 あいあいプラザ(広島市東地域交流センター)  
〒732-0046 広島市東区尾長東一丁目14番10号  
TEL: 082-261-1036

3. 持ち物 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 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。

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行うことや, 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, ノルディックウォーキングを通して基本的な理論と安全に行うための手技を学びます。

7. 定員 30名程度(先着順)

8. 申し込み 広島市東地域交流センター  
田原  
TEL 082-261-1036

9. 主催 広島市東地域交流センター  
共催 広島大学スポーツ科学センター

