

公開講座： 高齢者の家でもできる健康体操（第1回）

主催：スポーツ科学センター

日時：平成23年6月7日（火）13：30～15：30

場所：志和公民館

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：24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. 健康体操の実践（腰痛体操、フットケア・マッサージ）
6. ノルディック・ウォーキングの実践（公民館のまわりを約30分）
7. インドア・クップの実践



インドア・クップ



ノルディック・ウォーキング



ノルディック・ウォーキング



フットケア・マッサージ