



令和3年11月26日

こころとからだ元気になる体操のご紹介
『ADテレワーク体操』実演セミナー（初級～中上級編）
～Youtubeでおなじみ東広島スペシャルムービーをマスターしよう！～

情報提供

広島大学ではテレワークなどWith/Afterコロナで新たな生活様式を実践する方々や高齢者、子育て世代などに対し明るく、元気に、健康になれる「AD テレワーク体操」を開発しました。この体操は、「東広島市スペシャルムービー」として、東広島市の観光地の紹介とともにネット上で配信されている他、複数のメディアにも取り上げていただいたことから、市民だけでなく、全国の企業や団体でも実施をされており、反響をいただいているところでございます。

本セミナーでは、体操の開発者である広島大学大学院人間社会科学研究科の黒坂志穂准教授に開発のコンセプトや期待できる効果、また、体操のポイントを解説いたします。普段から体を動かしていない方にも、分かりやすい内容になっていますので是非ともご参加ください。

記

こころとからだ元気になる体操のご紹介
『ADテレワーク体操』実演セミナー（初級～中上級編）

主催：東広島スポーツ健康まちづくりコンソーシアム
後援：あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

日時： 第一回 12月10日（金）17:00～19:00（受付開始 16:30）
第二回 12月24日（金）17:00～19:00（受付開始 16:30）

講師：黒坂 志穂（大学院人間社会科学研究科 准教授）

定員：50名程度 ※定員となり次第締め切らせていただきます

会場：広島大学学士会館2F レセプションホール（東広島市鏡山1丁目2-2）

対象：東広島市に所在の企業・団体 ※従業員のご家族の方も参加可能です

参加費：無料

申込方法：添付のチラシ裏面に必要事項を記入の上、FAXにて返信ください

申込締切：12月8日（水）まで

【お問い合わせ先】

国立大学法人広島大学スポーツセンター（担当：村上）
住所 739-8514 広島県東広島市鏡山一丁目7番1号
TEL 082-424-6143 FAX 082-424-6170

発信枚数：4枚（本票含む）

参加費 無料



広島大学 地域横断型福利厚生イベント

東広島スペシャルムービー

こころとからだ元気になる体操のご紹介 『ADテレワーク体操』実演セミナー（初級～中上級編） ～Youtubeでおなじみ東広島スペシャルムービーをマスターしよう！～



主催：東広島スポーツ健康まちづくりコンソーシアム 後援：あいおいニッセイ同和損保

広島大学ではテレワークなどWith/Afterコロナで新たな生活様式を実践する方々や高齢者、子育て世代などに対し明るく、元気に、健康になれる「ADテレワーク体操」を開発しました。この体操は、「東広島市スペシャルムービー」として、東広島市の観光地の紹介とともにネット上で配信されている他、複数のメディアにも取り上げていただいたことから、市民だけでなく、全国の企業や団体でも実施を頂いており、反響を頂いているところがございます。

本セミナーでは、体操の開発者である広島大学の黒坂先生に開発のコンセプトや期待できる効果、また、体操のポイントを解説頂きます。普段から体を動かしていない方でも、分かりやすく解説頂きますので是非ともご参加ください。

プログラム

1. ADテレワーク体操のコンセプト、期待される効果など
2. 体操の解説（初級～中上級までポイント別にレッスン）

『ADテレワーク体操』 ※こちらは常時配信しています



ADテレワーク体操（初級編）



ADテレワーク体操（着座版）



ADテレワーク体操（中上級編）

講師紹介

国立大学法人広島大学
人間社会科学研究科
准教授 黒坂 志穂



セミナーに参加して
中上級編に挑戦！

東広島スポーツ健康まちづくりコンソーシアム

本コンソーシアムでは、広島大学、東広島市、一般社団法人「みちるべ」とともに、広島大学のスポーツ資源を活用した地域活性化を目指します

日時

第一回 令和3年12月10日(金) 17:00～19:00 (受付開始16:30) ※両日程とも
第二回 令和3年12月24日(金) 17:00～19:00 (受付開始16:30) 同じ内容です

会場

広島大学 学士会館 2F
レセプションホール

住所 東広島市鏡山1丁目2-2
※併設の駐車場をご利用ください
※動きやすい服装でお越しください

対象

東広島市に所在の企業・団体
※従業員のご家族の方もご参加可能です
福利厚生等にお役立てください

定員

各回 先着50名様まで
※定員になり次第締切らせていただきます

参加費

無料

お申込み 締切り

令和3年12月8日(水)まで
※参加希望の方は、裏面の申込書に
必要事項をご記入のうえ、FAXにて
お申込みください

会場のご案内



広島大学 学士会館 2F
レセプションホール
〒739-0046
広島県東広島市鏡山1丁目2-2

お問い合わせはセミナー事務局まで



広大スポーツオンライン
By 広島大学スポーツセンター

<セミナー事務局> 国立大学法人広島大学スポーツセンター(担当:村上)
739-8514 広島県東広島市鏡山一丁目7番1号
TEL 082-424-6143 FAX 082-424-6170



広島大学スポーツセンターからのお役立ち情報シリーズ

こころとからだが元気になる体操のご紹介
『ADテレワーク体操』実演セミナー（初級～中上級編）
～Youtubeでおなじみ東広島スペシャルムービーをマスターしよう！～

開催日時

第一回 令和3年12月10日(金) 17:00～19:00 (受付開始16:30)

第二回 令和3年12月24日(金) 17:00～19:00 (受付開始16:30)

▼お申込み方法 **※申込み締切りは令和3年12月8日(水)です**
※上記よりいずれか1日程をご選択ください(両日程とも同じ内容です)

下記必要事項をご記入のうえ、FAXにてご返信ください

チェック(☑)をお入れください ▶ 参加希望 (12月10日(金) 、 12月24日(金))
※いずれかの日程をご指定下さい

貴社名

部署名

役職

お名前

(参加代表者)

様(参加人数

名)

TEL

FAX

ご住所

※誠に申し訳ございませんが、ご参加は**1社5名まで**とさせていただきます

※本申込書にご記入いただきました情報は、本セミナーの参加者名簿に使用させていただきます。又、広島大学における研究にご参加いただくことも予めご了承下さい(体操の効果測定、論文および広島大学公式Youtubeチャンネルへのセミナー風景の掲載、メディアへの配信等)。

返信先FAX番号:082-424-6170(担当:村上)

(大学使用欄) 受付No.

