

平成30年度 奈良女子大学 健康なら21Stepアップ事業

今年度テーマは、『 動的ホメオスタシスのススメ 』

奈良女子大学では、奈良県ならびに市町村が推進する「健康なら21計画」と連携して、身体運動を通じて「健康づくりによる地域の活性化」に貢献することを目的に、「健康ならStepアップ事業」を平成15年度から立ち上げ、幼児から高齢者まで様々な世代を対象とした運動プログラムの開発や、それらの普及にかかわる指導者の育成を課題としてきました。これらの課題を達成する活動の一つとして「フォローアップ研修会」を開催し、高齢者の体力維持に焦点をあてた「ステップアップ体操（奈良女子大学作成）」を代表とする各種運動プログラムの開発・啓蒙や、地域の運動指導者や指導リーダーなどのスキルアップをはかる場を提供しています。 **運動指導に携わっていただける新規会員を随時募集しています。事前申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。**

第3回 フォローアップ研修会 9月1日（土）13:00～16:00

受付：12:30～ E108 教室

13:00～ E108 教室

講義 『住民と共に歩む上牧町の健康づくりの取り組み』

上牧町生き活き対策課 地域包括支援センター

主任介護支援専門員 横井 扶紗 氏

14:15～ 第1体育館

実技 『軽スポーツを楽しもう：スポンジテニスとボッチャ』

井上洋一（奈良女子大学スポーツ健康科学コース 教授）

中田大貴（奈良女子大学スポーツ健康科学コース 准教授）

※ 体育館シューズの他、タオル、水分補給など暑熱対策もお願いします。

~~~~~【今後の開催予定】~~~~~

●第4回フォローアップ研修会 11月23日（金） ・講義（公開講座）奈良体育学会共催

●第5回フォローアップ研修会 平成31年2月16日（土）

・講義・実技 「インターバル速歩の理論と実践」

信州大学 スポーツ医科学講座・NPO法人 熟年体育大学リサーチセンター 森川 真悠子氏

お問い合わせ：奈良女子大学地域貢献事業「健康なら21Stepアップ事業」

生活環境学部心身健康学科スポーツ健康科学コース 星野聡子

Fax：0742-20-3350 メール：satoko@cc.nara-wu.ac.jp