

# ロコモティブシンドローム 予防のための運動のすすめ

日時	平成 27 年 10 月 7 日 (水), 10 月 14 日 (水) 11:00~12:00
場所	県立広島大学 広島キャンパス 体育館
講師	人間文化学部健康科学科 教授 三浦 朗
定員	35 名
対象	どなたでも (2 回とも参加できる方)
受講料	無料
主催	県立広島大学地域連携センター



## 10/7 ストレッチ体操と簡単筋トレ (その1)

ロコモティブシンドローム予防のための体幹部と脚の「簡単筋トレ」を紹介します。また、その準備運動としての「ストレッチ体操」を紹介します。

「ストレッチ体操」は、痛くなるほど伸ばすような運動ではありません。筋肉と相談しながらゆっくりと少しずつ伸ばしていきます。呼吸法、伸ばしているところの確認の仕方、どこまで伸ばせば良いのか、などを実際に行いながら説明します。ストレッチ体操に続いて、体幹部や脚の筋肉を弱らせないための、椅子に座って行う「簡単筋トレ (基礎編)」を紹介します。



## 10/14 ストレッチ体操と簡単筋トレ (その2)

ストレッチ体操は、慣れてくると伸ばしている筋肉を意識できるようになります。2 回の講座ですが、その感覚をマスターすることをめざします。また、「肩こり」や「腰痛」の緩和方法も紹介します。ストレッチ体操に続いて、体幹部や脚の筋肉を弱らせないための、自分の体重を負荷としてゆっくりと筋肉を動かす「簡単筋トレ (発展編)」を紹介します。



### 申込方法

往復はがきで、往信面の裏に、①郵便番号、②住所、③名前 (ふりがな)、④電話番号を、返信面の表に受講される方の郵便番号、住所、名前 (「〇〇様」) をご記入の上、平成 27 年 9 月 24 日 (木) (消印有効) までに下の申込先にお送りください。申込多数の場合は抽選となります。受講の可否は申込締切日以降に返信はがきでお知らせします。

※申込にあたってお寄せいただいた個人情報は県立広島大学公開講座のご案内以外の目的には使用しません。

### 申込・問合先

〒734-8558 広島市南区宇品東 1-1-71 県立広島大学地域連携センター「運動講座」係  
電話 082-251-9534 (平日 9:00-18:00)