

健康づくりと運動 (リフレッシュ体操と簡単筋トレ)

日時	平成 28 年 10 月 12 日 (水), 10 月 19 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



10/12 健康づくりと運動 (講義と実技)

加齢や生活習慣を原因とする筋肉や関節の衰え・障害によって、要介護になるリスクが高まる状態のことをロコモティブシンドロームと呼び、その予防の重要性が広く知られるようになってきました。そこで本講座では、ロコモティブシンドロームを予防するための、日常生活に取り入れることのできる運動(リフレッシュ体操と簡単筋トレ)について、その意義と効果について講義します。

10/19 リフレッシュ体操と簡単筋トレ (実技)

ロコモティブシンドロームを予防するための、日常生活に取り入れることのできる運動(リフレッシュ体操と簡単筋トレ)を実習します。また、「肩こり」や「腰痛」の緩和方法も紹介します。リフレッシュ体操に続いて、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」を実習します。



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 28 年 9 月 27 日(火)(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 9:15-18:00)