

今年度テーマは、『地域社会と健康づくり』

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のスキルアップや情報交換をはかる場を提供しています。運動指導に携わっておられ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、研修会当日にお気軽にご参加ください。

第 2 回 フォローアップ研修会

6 月 29 日（土） 13 : 00 ~ 16 : 10 受付開始 12 : 30

13 : 00 ~ : 講義 E 109

「スポーツウエルネス吹矢の運動生理学

～健康で長生きするための運動習慣～

平田 耕造氏（神戸女子大学家政学部 家政学科 教授）

14 : 30 ~ : 実技 奈良女子大学 第 1 体育館

「スポーツウエルネス吹矢」 奈良県スポーツウエルネス吹矢協会

※水分補給など暑熱対策を十分にお願ひします。体育館シューズ、動きやすい服装をお持ちください。使い捨てマウスピースを用意しております。

~~~~~【今後の開催予定】~~~~~

●第 3 回 9 月 7 日（土）：第 1 体育館 N101

講義「生駒市の取り組みー市民の健康寿命延伸を目指してー（仮）」生駒市健康課

実技「フォローアップメンバーによる実践紹介」

●第 4 回 11 月 23 日（土）：E108・109 奈良体育学会共催公開講座

●第 5 回 令和 2 年 2 月 15 日（土） 会場：N101, 大学会館（予定）

講義「地域で見守るこころの健康づくり」 奈良県精神保健福祉センター

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・石坂友司

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