

## 令和元年度 奈良女子大学 健康なら 21Step アップ事業

### 今年度テーマは、『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、お気軽にご参加ください。**

### 第5回 フォローアップ研修会

受付:12:30～ 大学会館(生協食堂) 2階ロビー

於 すべて大学会館「大集会室」

令和2年2月15日(土) 13:00～16:00(終了予定)

13:00～ 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 田中 考子 氏・上松 裕英 氏

健康づくりによる地域の活性化が、地域の多様な人々に貢献しうるか。大切な人を守る地域のゲートキーパーになりうるか。その可能性の模索と相互の啓発をはかります。

14:15～ 実技 ボディワーク「声とうごきで、つながるあそび」

大谷大学文学部 教育・心理学科 教授 井上 摩紀 氏

誰かを呼ぶ声、誰かに呼ばれる声、呼び合う声は確かな繋がりがあいを感じます。  
また、人を動かす、人に動かされる体験も繋がりがあいです。  
人と繋がりがあう声と動きを使った遊びを楽しんでみてください。

※軽く動ける服装、屋内用シューズ、水分補給をご準備ください。

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