

平成27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、『健康とはなにか』

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募集しています。気軽にご参加ください。当日参加可。

第 3 回 フォローアップ研修会のご案内

日時： 9 月 5 日（土） 13：00～16：30 （受付 12：30～ 奈良女子大学第 1 体育館）

対象： 地域で活動する運動指導者 （新規の方は、当日、受付にお申し出ください）

●実技：13:00～14:30 『フォローアップメンバーによる実践紹介』

「大和高田市運動普及推進協議会」のみなさん

歌体操、筋力アップ、お手玉、脳トレ運動など、楽しいメニューを準備いただいています。

※ タオル体操用に、**タオルを 1 枚**、ご持参ください。

また、体育館での実技は、残暑が一層厳しく感じられます。水分補給や休憩など適宜取り入れて、熱中症等に気をつけてください。

●運動指導者サロン：14:50～16:10

『運動支援活動の取り組みと課題（情報交換会）』 N101 教室

【今後の研修会予定】

- 第 4 回 11 月 28 日（土）会場：理学部棟 G101 室

奈良体育学会公開シンポジウム（講義）「健康について考える－こころとからだからのアプローチ」

中谷 昭先生（奈良教育大学）・岡澤祥訓先生（奈良教育大学）

- 第 5 回 平成 28 年 2 月 6 日（土）会場：大学会館 2 階 大集会室

講義と実技：「世界スケールの多様な健康観をサポートする」

前坊いと子氏（オムロン（株））

※ 自動車での来学は原則禁止です。やむを得ず利用される場合は事前にご相談ください。

お問い合わせ： 生活環境学部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