

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 5 回 フォローアップ研修会のご案内

日時： 2月6日（土）13：00～16：30 （受付 12：30～ 大学会館 2 階ロビー）

会場： 奈良女子大学大学会館 2 階大集会室（生協食堂 2 階、中庭側の外階段からお上がりください）

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）

● **講演：** 13:00～14:30 『世界スケールの多様な健康観をサポートする』

● **実技：** 14:45～16:30 『グループワークを通して英国教育にみる健康観を体験する』

講師： 前坊いと子氏（オムロン（株）・本学卒業/修了生）

◎軽い運動ができる服装と、上靴または靴下で参加してください。

◎会場は暖房が入っています。体温調整、水分補給等、各自で適宜取り入れてください。

◎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。

【平成 28 年度の研修会予定】 テーマ：「我動く、故に我あり」

第 1 回 5 月 21 日 実技：「体力測定」於体育館

講義「認知症の理解と予防－運動と噛むことの効果－」（奈良女子大学中田大貴）

第 2 回 7 月 2 日 講義と実技 「地域活動の支援について（仮）」於体育館

第 3 回 9 月 10 日 実技「フォローアップメンバーによる実践紹介」・指導者サロン：情報交換会 於体育館

第 4 回 11 月 19 日または 26 日(未定) 講義「奈良体育学会公開シンポジウム」 会場：奈良女子大学

第 5 回 2 月 4 日 講義・実技 「我動く、故に我あり」をふりかえって（奈良女子大学成瀬九美）於大学

お問い合わせ： 奈良女子大学地域貢献事業「健康なら 21 Step 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