

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3回 フォローアップ研修会 9月7日(土) 13:00~16:00

受付開始 12:30 ~ 奈良女子大学 N101 教室

●13:00~: 講義

生駒市ウォーキング推進事業「生駒市歩けば健康にあたる」

一健康寿命 奈良県1位を目指して— N101 教室

生駒市健康課 主幹 木下 麻利子氏

『健康寿命を延ばそう！アワード 厚生労働省健康局長 自治体部門 優良賞』を昨年度受賞された、市民と協働した取り組みを紹介していただきます。

●14:30~: 実技 『フォローアップメンバーによる実践紹介』

ロコトレ・座位体操・軽スポーツボッチャ 第1体育館

奈良市運動習慣づくり推進員協議会のみなさん

ほとんどの高齢者にとって運動機能はゆるやかに低下するもの。しかし維持向上する方法を知っていると、低下する程度には大きな違いが出ます。パラリンピックで脚光を浴びているボッチャで、理想の一投を目指してください。

※水分補給など暑熱対策を十分にお願います。上靴、動きやすい服装で参加ください。

~~~~~【今後の開催予定】~~~~~

- 第4回 11月23日(土): E108・109  
奈良体育学会共催公開講座「地域活性化とスポーツ振興—奈良クラブを例として—(仮)」
- 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 実技(未定)

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」