

# 平成28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、『我動く、故に我あり』

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。



**運動指導に携わる**

**新規会員を随時募集しています。事前申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。**

## 第 5 回 フォローアップ研修会 2 月 4 日 (土) 13:00~16:00

受付：奈良女子大学 大学会館 2 階 大集会室 (生協食堂の 2 階)

### 「我動く、故に我あり ～ 生涯動けるからだづくりのススメ～」

**13:00~14:20 講演** 市立東大阪医療センター副院長・整形外科 佐本 憲宏 氏

**14:30~15:50 実技** 奈良県立医科大学附属病院 医療技術センター

リハビリテーション係 田中 秀和 氏

- ◎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。
- ◎水分補給は、各自でご準備をお願いいたします。
- ◎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。

#### ~~~~~ 研修会の概要 ~~~~~

今年度最終回は、“生涯動き続けられるからだづくり” に焦点をあてます。中高齢者に多いメタボやロコモの予防から治療・リハビリに関して、長年奈良県でご活躍されてきた整形外科医と理学療法士・糖尿病療養指導士をお招きして、からだとの向き合い方について、実践を交えながらともに考える時間にしたいと思います。

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