

令和7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、『こころとからだで「つむぐ・スポーツ」』

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、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。

公開講座 第3回フォローアップ研修会

この度は、外部講師の先生をお招きし、高齢者が直面する健康問題について、運動と認知機能の観点から予防策をお話いただくとともに、簡単に実施できる運動をみなさまと一緒にを行います。

また、指導者サロンも開催し、近況報告や情報交換の場といたしますので、どうぞご参集ください。

2026 年 2月 14 日(土) 13:00～15:30

受付 12:30～ 奈良女子大学 大学会館(生協食堂の棟) 2階 大集会室

第1部 13:00～ 講義

「運動と身体活動から考える、元気に長生きするヒント」

< 13:40～ 休憩 >

第2部 13:50～ 指導者サロン

メンバー近況報告と情報交換の会

< 14:25～ 休憩 >

第3部 14:40～ 実技

「自宅でできる生活動作の土台をつくる筋トレ」

※ 軽い運動ができる服装でお越しください。上靴は不要です。

講師:永田 康喜氏 (立命館大学)

当日は、生協食堂はお休みです。本会の最新情報(開催中止の連絡を含む)は、「奈良女子大学スポーツ健康科学コース」および「奈良女子大学」のホームページ「お知らせ」に掲載いたします。

http://www.nara-wu.ac.jp/life/health-new/sports_science/index.html

奈良女子大学地域貢献事業「健康なら 21Stepアップ事業」

奈良女子大学 生活環境学部 心身健康学科 スポーツ健康科学コース

問い合わせ先 藤原素子:motoko@cc.nara-wu.ac.jp 電話ファックス 0742-20-3349

平塚卓也:thiratsuka@cc.nara-wu.ac.jp 電話 0742-20-3302