

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4回 フォローアップ研修会のご案内

奈良体育学会共催 公開シンポジウム

テーマ：『健康について考える—こころとからだからのアプローチ』

日時：11月28日（土）15：00～17：30（受付12：30～ G201教室前）

会場：奈良女子大学 理学部G棟2階 G201教室

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）

趣旨：奈良県は平成21年以降に高齢化率が全国平均を上回り、一方で、生産年齢人口は下回った。また、生活習慣病による死亡率は全国4位である。そこで「健康」について、こころとからだの両面から改めて考え、元気で長生きできる生活習慣を考え直す機会としたい。講師には長年奈良体育学会の指導的役割を果たしてこられたおふた方をお招きし、これまでの研究成果をふまえた貴重なご講演をいただきます。

●特別講演1：「メタボリックシンドロームとその予防」 中谷 昭 氏（奈良教育大学）

●特別講演2：「生涯体育・スポーツ実践者の育成に関して」 岡澤 祥訓 氏（奈良教育大学）

【今後の研修会予定】

●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