

平成25年度 文学部スポーツ科学コース主催

奈良女子大学 健康なら 21Step アップ事業

今年度テーマは、「つながる。地域、人、からだ。」

第3回 フォローアップ研修会のご案内

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図る場を提供しています。ご参加お待ちしております。

日時： 9月7日（土） 13:00~16:30（受付12:30~ 第1体育館）

会場： 第1体育館 および N202 教室

対象： 地域で活動する運動指導者（新規登録希望の方は、当日、受付にお申し出ください）

実技：13:00~14:40

「フォローアップメンバーによる実践紹介」

「いきがい・あそび広場」研究会のみなさん

安堵町運動普及ボランティアのみなさん

奈良市運動習慣づくり協議会のみなさん

第1体育館（女性更衣室:第1体育館内）

※ 水分補給や休憩など適宜取り入れて、熱中症等に気をつけてください。

講義：15:00~16:30

受講者サロン「運動支援活動の取り組みと課題(情報交換会)」

進行：石坂友司（本学スポーツ科学准教授）

会場：N202 教室

【今後の研修会予定】

●第4回 12/7 奈良体育学会公開シンポジウム（講義）

●第5回 2/8 実技 「ボディワーク」/講義「DMT（ダンスムーブメントセラピー）—実技をふりかえって—」

川岸恵子（ダンスセラピー/ワーキンググループプロセス）

問い合わせ： 文学部人間科学科スポーツ科学 星野聡子

電話・Fax. 0742-20-3350 satoko@cc.nara-wu.ac.jp